Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа станицы Брюховецкой муниципального образования Брюховецкий район (МБУ ДО СШ ст. Брюховецкой)

ПРИНЯТА	УТВЕРЖДАЮ
на заседании педагогического совета	Директор МБУ ДО СШ
МБУ СШ ст. Брюховецкой	ст. Брюховецкой
Протокол от	_____А.Д.Руденко
«28 » марта 2023 г. № 1	Приказ от « 23» мая 2023г. №80

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «Велосипедный спорт»

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «вид спорта», утвержденного приказом Минспорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1099 (далее – ФССП)

по этапам спортивной подготовки:
начальной подготовки - 4 года
учебно - тренировочный – 4 года
совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Срок реализации программы: 4 года

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН
DN: c=RU, st=Краснодарский край, street=О. Кошевого, 119А, l=Брюховецкая, title=ДИРЕКТОР, ou=Руководство, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН, 1.2.643.100.1=120D313032323333033523436353 0, 1.2.643.100.3=120B303033353039303535333030, 1.2.643.100.4=120A323332373030373339 30, 1.2.643.3.131.1.1=120C323332373031353833363438, email=brsport2006@yandex.ru, givenName=Андрей Дмитриевич, sn=Руденко, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН
Дата: 2023.07.14 09:39:59 +03'00'

2023 год

1.Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по велосипедному спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта России от 30 ноября 2022 года № 1099 [1] (далее - ФССП).

Программа разработана на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребле на байдарках и каноэ», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 г. N 1304 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта « велосипедный спорт» в МБУ ДО СШ ст. Брюховецкой с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными нормами и правилами;

2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы.

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.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в

[1] (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022, регистрационный № 71658).

дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных; образовательных; воспитательных; спортивных.

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

II.Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Краткая характеристика вида спорта. Велосипедные шоссейные гонки берут свое начало с розыгрыша Большого приза Амьена, впервые проведенного в 1869 г. во Франции. 24 июля 1983 г. была отмечена вековая дата первых велосипедных соревнований в России, состоявшихся на Московском ипподроме. Велосипед с первых лет существования завоевал достойное место среди других спортивных дисциплин. В программу Олимпийских игр, проведенных в 1896 г. в Афинах, наряду с другими восьмью видами спорта были включены и велосипедные гонки.

Какие же качества были одинаково присущи всем асам шоссейных гонок? Что помогло им выделиться из общей массы, может быть, не менее одаренных

велосипедистов-профессионалов? Прежде всего, удивительная выносливость, способность много часов работать на повышенных скоростях, отличные двигательные способности, умение быстро восстанавливаться в процессе езды и после изнурительных соревнований, устойчивая психика и умение разумно соотносить свои силы с возможностями противника. Это является основными слагаемыми, лежащими в основе спортивной подготовки спортсмена велосипедиста высокого класса.

В велосипедном спорте проводится шесть видов шоссейных гонок: групповая, командная, критериум, индивидуальная гонка на время, многодневная и гонка парами на время. Обычно спортсмены в велоспорте шоссе участвуют во всех видах гонок, и каждая из них предъявляет к гонщику свои требования.

Индивидуальная гонка. В этой гонке велосипедист преодолевает дистанцию в одиночестве, борясь со временем, по которому и определялся победитель. Этот вид гонок включают как этап в многодневных соревнованиях.

Многодневная гонка. Особенность многодневных гонок — борьба на протяжении 3-5 и более дней с одним или двумя днями отдыха.

Критериум проводится в черте города, по улицам, условно образующим кольцо протяженностью 1,5—3 км.

Командная гонка. Успех в командной гонке зависит от психологической совместимости велосипедистов, их способности на протяжении всей дистанции сохранять необходимый режим работы, основой которого является динамический стереотип.

Групповая гонка проводится на шоссейной трассе. Кроме особых физических и функциональных возможностей, участника групповой гонки отличают рациональная техника педалирования и высокое мастерство езды в группе.

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

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Формирование учебно-тренировочных групп осуществляется с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельными спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт».

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе

спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта ВБЕ «Сетокан» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

При разработке Программы использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность образовательного процесса;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с тренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «плавание» на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта «плавание» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (далее - НП)
- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (далее - УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ).

Программа разработана на период действия ФССП.
ФССП вступает в силу с 1 января 2023 г. Срок действия ФССП не превышает четырёх лет.

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.

Минимальная наполняемость групп определяться в соответствии с ФССП по виду спорта « велосипедный спорт», а максимальная с учетом приказа Министерства спорта России от 03 августа 2022 года №634 не должна превышать:

- разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- двукратного количества обучающихся учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки рассчитанного с учетом ФССП;
- единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), с учетом требований по соблюдению техники безопасности используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт»

Минимальный возраст и наполняемость групп указаны в таблице 2.

Таблица №2

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица

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

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

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

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

Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника. Группы смешанные, девочки и мальчики обучаются вместе.

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапе ССМ);

- 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		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России,	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		До 60 суток	

- спортивные соревнования:

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «велосипедный спорт»;

- выполнение требований к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Участие лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях по виду спорта «велосипедный спорт» должно планироваться с учетом приведенных в положениях (регламентах) об официальных спортивных соревнованиях и правилах вида спорта «велосипедный спорт» возрастных групп, требований к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

Лица, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с принятыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, планами спортивных соревнований, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, а также в соответствии с положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) указанных спортивных соревнований.

При направлении организацией, осуществляющей спортивную подготовку, несовершеннолетних лиц, проходящих спортивную подготовку, на спортивное мероприятие, их сопровождает лицо, осуществляющее спортивную подготовку, либо специально направленный организацией, осуществляющей спортивную подготовку, сопровождающий.

Для участия в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся:

- в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации; положением (регламентом) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «велосипедный спорт»;
- при наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдении общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «шоссе»

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 трех лет	
Подготовительные	—	—	—	7	8	10	14
Основные	—	—	—	2	4	6	8

Иными видами (формами обучения) являются:

- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс 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 по виду спорта « велосипедный спорт» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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.

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

7. Календарный план воспитательной работы (приложение №2 к программе).

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий (приложении № 3 к программе) направленный на предотвращение допинга спорте и борьбу с ним включены мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей, в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний
об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил,
об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Обучающимся, начиная с 7 лет, тренерам-преподавателям, и иным специалистами учреждения обязательно прохождение обучения на сайте РУСАДА и получении соответствующих **сертификатов**;

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Судейская подготовка обучающихся согласно годовому плану начинается с тренировочного этапа второго года обучения и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Основными формами судейской подготовки для обучающихся являются: целевые лекции, беседы, семинары, практические занятия.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде

спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника:

-вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок,

-регистрировать спортивные результаты тестирования,

-анализировать выступления в соревнованиях.

Знать обязанности и права участников соревнований, обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Уметь подготовить места старта, финиша, зоны передачи эстафеты.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города. Организация и судейство районных и городских соревнований по велоспорту.

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

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	**НП**	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
	УТ	Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований	1 раз в 12 месяцев
	ССМ		1 раз в 6 месяцев
	НП **УТ** **ССМ**	Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (III и IV группы здоровья)	по назначению
Медико-биологические мероприятия	**ССМ**	Систематический контроль состояния здоровья спортсменов – членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации (прохождение медицинских осмотров в краевом мед.диспансере)	по графику
	УТ **ССМ**	Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья спортсменов, восстановлению их здоровья (*см. текст*)	по назначению
Восстанови-тельные мероприятия	**УТ** **ССМ**	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления (*см. текст*)	1 раз в неделю
	УТ **ССМ**	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта Российской Федерации)	по плану спортивных соревнований и мероприятий

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

На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Отдых, прогулка, сон	В соответствии с групповыми и индивидуальными планами тренировок, в течении года, по показаниям.	Тренер-преподаватель, спортивный врач, инструктор-методист
2	Баня, сауна, бассейн		
3	Солнечно-воздушные процедуры		
4	Массаж, самомассаж		
5	Витаминизация, физиотерапия		
6	Идеомоторная и психомоторная тренировка		

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Методы и организация медико-биологического обследования.

Один раз в полгода, начиная с групп начальной подготовки 2-го года обучения, обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

В программу углубленного медицинского обследования входит:

1. Комплексная клиническая диагностика.

2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата.

Текущий контроль тренировочного процесса: с целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

III.Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «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).

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.

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;

Невыполнение требований, указанных в ДОПСП – основание для отчисления обучающегося (см. часть 3.2, ст. 84 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается

аттестацией обучающихся, 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 обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, 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 обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы №7 к Примерной программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским учреждением по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов

5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Итоговая аттестация	Протокол	По завершению этапа обучения

Промежуточная аттестация - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы спортивной подготовки по итогам учебного года, проводится в декабре месяце текущего года.

Комплекс контрольных упражнений промежуточной аттестации предполагает сдачу контрольных нормативов физической подготовке и выполнение тестов на знание теории и методики физической культуры и спорта в соответствии с требованиями и уровнем соответствующим уровню пройденного в предыдущий период практического и теоретического материала.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной, в случае если спортсмен продемонстрировал достаточный уровень освоения практического материала - выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

Система оценки - балльная, (мин. балл-1 макс. балл-3) необходимо набрать минимальное количество баллов в зависимости от количества упражнений

Итоговая аттестация лиц, проходящих спортивную подготовку, проводится по итогам освоения программы спортивной подготовки и включает в себя контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с содержанием программы.

Спортсмены, выполнившие контрольно-переводные нормативы комплекса контрольных упражнений в объёме менее чем на 80%, не переводятся на следующий год обучения в группы более высокого уровня подготовки.

Таким спортсменам предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки решением педагогического совета учреждения, но не более одного раза на данном этапе.

При повторном невыполнении требований спортивной подготовки лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта, может предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном локальным актом организации, за рамками муниципального задания на основе договоров оказания платных услуг по спортивной подготовке.

Итоговая аттестация – проводится по завершению этапа обучения и по **всей** Программе, т.е. на завершающем этапе.

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

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

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

Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки обучающемуся необходимо набрать **по специальной физической подготовке** на: учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не менее 300 баллов;

этапе совершенствования спортивного мастерства не менее 700 баллов;

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию в сроки, определяемые педагогическим советом, но до начала следующего учебного года. Учреждение создаёт условия обучающемуся для ликвидации академической задолженности и обеспечивает контроль за своевременностью её ликвидации.

По окончании обучения спортсменам выдается свидетельство об окончании учреждения.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (результат)	Баллы
1.	Бег на 3000 м	мин, с	0:14:45 и более	0,0
			0:14:40	0,1
			0:14:35	0,2
			0:14:30	0,3
			0:14:25	0,5
			0:14:20	0,8
			0:14:15	1,1
			0:14:10	1,4
			0:14:05	1,8
			0:14:00	2,3
			0:13:55	2,8
			0:13:50	3,3
			0:13:45	3,9
			0:13:40	4,6
			0:13:35	5,3
			0:13:30	6,1
			0:13:25	6,9
			0:13:20	7,8
			0:13:15	8,7
			0:13:10	9,7
			0:13:05	10,7
			0:12:45	15,5
			0:12:40	16,8

			0:12:35	18,2
			0:12:30	19,7
			0:12:25	21,2
			0:12:20	22,8
			0:12:15	24,4
			0:12:10	26,1
			0:12:05	27,8
			0:12:00	29,6
			0:11:55	31,5
			0:11:50	33,4
			0:11:45	35,3
			0:11:40	37,3
			0:11:35	39,4
			0:11:30	41,5
			0:11:25	43,6
			0:11:20	45,8
			0:11:15	48,0
			0:11:10	50,3
			0:11:05	52,6
			0:11:00	54,9
			0:10:55	57,3
			0:10:50	59,7
			0:10:45	62,1
			0:10:40	64,5
			0:10:35	66,9
			0:10:30	69,3
			0:10:25	71,7
			0:10:20	74,0
			0:10:15	76,4
			0:10:10	78,7
			0:10:05	81,0
			0:10:00	83,2
			0:09:55	85,4
			0:09:50	87,5
			0:09:45	89,4
			0:09:40	91,3
			0:09:35	93,1
			0:09:30	94,7
			0:09:25	96,1
			0:09:20	97,3
			0:09:15	98,4
			0:09:10	99,2
			0:09:05	99,7
			0:09:00	100,0
2.	Бег на 400 м	мин, с	01:24,0 и более	0,0
			01:23,5	0,1
			01:23,0	0,2
			01:22,5	0,4

01:22,0	0,6
01:21,5	0,9
01:21,0	1,2
01:20,5	1,7
01:20,0	2,1
01:19,5	2,7
01:19,0	3,3
01:18,5	3,9
01:18,0	4,6
01:17,5	5,4
01:17,0	6,3
01:16,5	7,2
01:16,2	7,8
01:16,0	8,2
01:15,5	9,2
01:15,0	10,4
01:14,5	11,5
01:14,0	12,8
01:13,5	14,1
01:13,0	15,5
01:12,5	17,0
01:12,0	18,5
01:11,5	20,1
01:11,0	21,7
01:10,5	23,5
01:10,0	25,3
01:09,5	27,1
01:09,0	29,0
01:08,5	31,0
01:08,0	33,1
01:07,5	35,2
01:07,0	37,3
01:06,5	39,6
01:06,0	41,8
01:05,5	44,2
01:05,0	46,5
01:04,5	48,9
01:04,0	51,4
01:03,5	53,9
01:03,0	56,4
01:02,5	59,0
01:02,0	61,5
01:01,5	64,1
01:01,0	66,7
01:00,5	69,3
01:00,0	71,9
00:59,5	74,4
00:59,0	76,9

			00:58,5	79,4
			00:58,0	81,8
			00:57,5	84,2
			00:57,0	86,4
			00:56,5	88,6
			00:56,0	90,7
			00:55,5	92,6
			00:55,0	94,3
			00:54,5	95,9
			00:54,0	97,2
			00:53,5	98,4
			00:53,0	99,2
			00:52,5	99,8
			00:52,0	100,0
3.	Бег на 60 м	с	10,0	0,0

			9,9	0,1
			9,8	0,5
			9,7	1,4
			9,6	2,6
			9,5	4,2
			9,4	6,2
			9,3	8,5
			9,2	11,3
			9,1	14,4
			9,0	17,8
			8,9	21,6
			8,8	25,7
			8,7	30,1
			8,6	34,8
			8,5	39,7
			8,4	44,9
			8,3	50,2
			8,2	55,7
			8,1	61,2
			8,0	66,8
			7,9	72,2
			7,8	77,5
			7,7	82,6
			7,6	87,3
			7,5	91,5
			7,4	95,0
			7,3	97,8
			7,2	99,5
			7,1	100,0
4.	Подтягивание на перекладине	количество раз	0	0,0
			1	0,2
			2	1,0
			3	2,5
			4	4,5
			5	7,0
			6	10,0
			7	13,4
			8	17,2
			9	21,3
			10	25,6
			11	30,2
			12	35,0
			13	39,9
			14	44,9
			15	50,0
			16	55,1
			17	60,1
			18	65,0
			19	69,8
			20	74,4

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

			40	35,6
			41	37,0
			42	38,4
			43	39,8
			44	41,3
			45	42,7
			46	44,2
			47	45,6
			48	47,1
			49	48,5
			50	50,0
			51	51,5
			52	52,9
			53	54,4
			54	55,8
			55	57,3
			56	58,7
			57	60,2
			58	61,6
			59	63,0
			60	64,4
			61	65,8
			62	67,2
			63	68,6
			64	70,0
			65	71,3
			66	72,6
			67	73,9
			68	75,2
			69	76,5
			70	77,8
			71	79,0
			72	80,2
			73	81,4
			74	82,5
			75	83,7
			76	84,8
			77	85,8
			78	86,9
			79	87,9
			80	88,9
			81	89,8
			82	90,7
			83	91,6
			84	92,4
			85	93,2
			86	94,0
			87	94,7
			88	95,4
			89	96,0

			90	96,6
			91	97,2
			92	97,7
			93	98,2
			94	98,6
			95	98,9
			96	99,2
			97	99,5
			98	99,7
			99	99,9
			100	100,0
6.	**Прыжок в длину с места**	**см**	50,0	0,00
			55,0	0,03
			60,0	0,26
			65,0	0,70
			70,0	1,32
			75,0	2,13
			80,0	3,11
			85,0	4,26
			90,0	5,56
			95,0	7,02
			100,0	8,62
			105,0	10,36
			110,0	12,22
			115,0	14,20
			120,0	16,29
			125,0	18,49
			130,0	20,78
			135,0	23,16
			140,0	25,62
			140,0	25,62
			145,0	28,15
			150,0	30,74
			155,0	33,39
			160,0	36,08
			165,0	38,82
			170,0	41,59
			175,0	44,38
			180,0	47,18
			185,0	50,00
			190,0	52,82
			195,0	55,62
			200,0	58,41
			205,0	61,18
			210,0	63,92
			215,0	66,61
			220,0	69,26
			225,0	71,85
			230,0	74,38

			235,0	76,84
			240,0	79,22
			245,0	81,51
			250,0	83,71
			255,0	85,80
			260,0	87,78
			265,0	89,64
			270,0	91,38
			275,0	92,98
			280,0	94,44
			285,0	95,74
			290,0	96,89
			295,0	97,87
			300,0	98,68
			305,0	99,30
			310,0	99,74
			315,0	99,97
			320,0	100,00
7.	Десятерной прыжок с места	м	10,0	0,0
			10,2	0,1
			10,4	0,3
			10,6	0,5
			10,8	0,8
			11,0	1,1
			11,2	1,4
			11,4	1,8
			11,6	2,3
			11,8	2,8
			12,0	3,4
			12,2	4,0
			12,4	4,6
			12,6	5,3
			12,8	6,0
			13,0	6,8
			13,2	7,6
			13,4	8,4
			13,6	9,3
			13,8	10,2
			14,0	11,1
			14,2	12,1
			14,4	13,1
			14,6	14,2
			14,8	15,2
			15,0	16,3
			15,2	17,5
			15,4	18,6
			15,6	19,8
			15,8	21,0
			16,0	22,2
			16,2	23,5

			16,4	24,8
			16,6	26,1
			16,8	27,4
			17,0	28,7
			17,2	30,0
			17,4	31,4
			17,6	32,8
			17,8	34,2
			18,0	35,6
			18,2	37,0
			18,4	38,4
			18,6	39,8
			18,8	41,3
			19,0	42,7
			19,2	44,2
			19,4	45,6
			19,6	47,1
			19,8	48,5
			20,0	50,0
			20,2	51,5
			20,4	52,9
			20,6	54,4
			20,8	55,8
			21,0	57,3
			21,2	58,7
			21,4	60,2
			21,6	61,6
			21,8	63,0
			22,0	64,4
			22,2	65,8
			22,4	67,2
			22,6	68,6
			22,8	70,0
			23,0	71,3
			23,2	72,6
			23,4	73,9
			23,6	75,2
			23,8	76,5
			24,0	77,8
			24,2	79,0
			24,4	80,2
			24,6	81,4
			24,8	82,5
			25,0	83,7
			25,2	84,8
			25,4	85,8
			25,6	86,9
			25,8	87,9
			26,0	88,9

			26,2	89,8
			26,4	90,7
			26,6	91,6
			26,8	92,4
			27,0	93,2
			27,2	94,0
			27,4	94,7
			27,6	95,4
			27,8	96,0
			28,0	96,6
			28,2	97,2
			28,4	97,7
			28,6	98,2
			28,8	98,6
			29,0	98,9
			29,2	99,2
			29,4	99,5
			29,6	99,7
			29,8	99,9
			30,0	100,0
8.	Запрыгивание в упор присев на препятствие	см	30,0	0,0
			35,0	0,3
			40,0	1,4
			45,0	3,4
			50,0	6,0
			55,0	9,3
			60,0	13,1
			65,0	17,5
			70,0	22,2
			75,0	27,4
			80,0	32,8
			85,0	38,4
			90,0	44,2
			95,0	50,0
			100,0	55,8
			105,0	61,6
			110,0	67,2
			115,0	72,6
			120,0	77,8
			125,0	82,5
			130,0	86,9
			135,0	90,7
			140,0	94,0
			145,0	96,6
			150,0	98,6
			155,0	99,7
			160,0	100,0
9.	Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени)	количество раз	0	0,0
			1	0,1
			2	0,5

			3	1,4
			4	2,5
			5	4,0
			6	5,7
			7	7,7
			8	10,0
			9	12,5
			10	15,2
			11	18,2
			12	21,3
			13	24,5
			14	27,9
			15	31,4
			16	35,0
			17	38,7
			18	42,4
			19	46,2
			20	50,0
			21	53,8
			22	57,6
			23	61,3
			24	65,0
			25	68,6
			26	72,1
			27	75,5
			28	78,8
			29	81,8
			30	84,8
			31	87,5
			32	90,0
			33	92,3
			34	94,3
			35	96,0
			36	97,5
			37	98,6
			38	99,5
			39	99,9
			40	100,0
10.	Приседания на одной ноге	количество раз	0	0,0
			2	0,2
			4	0,5
			6	1,0
			8	1,6
			10	2,3
			12	3,2
			14	4,2
			16	5,3
			18	6,6
			20	7,9

			22	9,4
			24	10,9
			26	12,6
			28	14,3
			30	16,2
			32	18,1
			34	20,0
			36	22,1
			38	24,2
			40	26,3
			42	28,6
			44	30,8
			46	33,1
			48	35,5
			50	37,8
			52	40,2
			54	42,7
			56	45,1
			58	47,5
			60	50,0
			62	52,5
			64	54,9
			66	57,3
			68	59,8
			70	62,2
			72	64,5
			74	66,9
			76	69,2
			78	71,4
			80	73,7
			82	75,8
			84	77,9
			86	80,0
			88	81,9
			90	83,8
			92	85,7
			94	87,4
			96	89,1
			98	90,6
			100	92,1
			102	93,4
			104	94,7
			106	95,8
			108	96,8
			110	97,7
			112	98,4
			114	99,0
			116	99,5
			118	99,8
			120	100,0

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

Таблица №1

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

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

90	**0:02:03,4**	**0:04:13,6**	**0:06:26,5**	**0:10:57,6**	**0:22:33,3**	**0:34:24,9**	**0:46:27,4**	**0:58:38,0**	**1:10:55,4**	**1:35:46,4**	**2:00:54,9**
100	**0:02:02,6**	**0:04:11,9**	**0:06:24,0**	**0:10:53,2**	**0:22:24,4**	**0:34:11,4**	**0:46:09,1**	**0:58:14,9**	**1:10:27,5**	**1:35:08,6**	**2:00:07,2**
110	**0:02:01,8**	**0:04:10,2**	**0:06:21,3**	**0:10:48,8**	**0:22:15,1**	**0:33:57,3**	**0:45:50,0**	**0:57:50,9**	**1:09:58,4**	**1:34:29,4**	**1:59:17,7**
120	**0:02:00,9**	**0:04:08,4**	**0:06:18,6**	**0:10:44,1**	**0:22:05,6**	**0:33:42,7**	**0:45:30,4**	**0:57:26,1**	**1:09:28,4**	**1:33:48,9**	**1:58:26,6**
130	**0:02:00,0**	**0:04:06,5**	**0:06:15,8**	**0:10:39,3**	**0:21:55,8**	**0:33:27,7**	**0:45:10,1**	**0:57:00,5**	**1:08:57,5**	**1:33:07,1**	**1:57:33,8**
140	**0:01:59,1**	**0:04:04,7**	**0:06:12,9**	**0:10:34,4**	**0:21:45,7**	**0:33:12,3**	**0:44:49,3**	**0:56:34,3**	**1:08:25,7**	**1:32:24,3**	**1:56:39,7**
150	**0:01:58,1**	**0:04:02,7**	**0:06:10,0**	**0:10:29,4**	**0:21:35,3**	**0:32:56,5**	**0:44:28,0**	**0:56:07,4**	**1:07:53,2**	**1:31:40,4**	**1:55:44,3**
160	**0:01:57,2**	**0:04:00,7**	**0:06:07,0**	**0:10:24,3**	**0:21:24,8**	**0:32:40,4**	**0:44:06,3**	**0:55:40,0**	**1:07:20,1**	**1:30:55,6**	**1:54:47,8**
170	**0:01:56,2**	**0:03:58,7**	**0:06:03,9**	**0:10:19,1**	**0:21:14,1**	**0:32:24,1**	**0:43:44,2**	**0:55:12,2**	**1:06:46,4**	**1:30:10,1**	**1:53:50,3**
180	**0:01:55,2**	**0:03:56,7**	**0:06:00,8**	**0:10:13,8**	**0:21:03,2**	**0:32:07,5**	**0:43:21,8**	**0:54:43,9**	**1:06:12,1**	**1:29:23,9**	**1:52:52,0**
190	**0:01:54,2**	**0:03:54,6**	**0:05:57,6**	**0:10:08,4**	**0:20:52,2**	**0:31:50,7**	**0:42:59,1**	**0:54:15,2**	**1:05:37,5**	**1:28:37,1**	**1:51:52,9**
200	**0:01:53,2**	**0:03:52,5**	**0:05:54,4**	**0:10:03,0**	**0:20:41,0**	**0:31:33,7**	**0:42:36,2**	**0:53:46,2**	**1:05:02,5**	**1:27:49,8**	**1:50:53,2**
210	**0:01:52,2**	**0:03:50,4**	**0:05:51,2**	**0:09:57,6**	**0:20:29,8**	**0:31:16,5**	**0:42:13,0**	**0:53:17,0**	**1:04:27,1**	**1:27:02,1**	**1:49:52,9**
220	**0:01:51,1**	**0:03:48,3**	**0:05:48,0**	**0:09:52,1**	**0:20:18,5**	**0:30:59,3**	**0:41:49,8**	**0:52:47,7**	**1:03:51,6**	**1:26:14,1**	**1:48:52,3**
230	**0:01:50,1**	**0:03:46,2**	**0:05:44,8**	**0:09:46,5**	**0:20:07,1**	**0:30:41,9**	**0:41:26,4**	**0:52:18,1**	**1:03:15,9**	**1:25:25,8**	**1:47:51,4**
240	**0:01:49,1**	**0:03:44,1**	**0:05:41,5**	**0:09:41,0**	**0:19:55,7**	**0:30:24,5**	**0:41:02,9**	**0:51:48,5**	**1:02:40,0**	**1:24:37,4**	**1:46:50,3**
250	**0:01:48,0**	**0:03:41,9**	**0:05:38,3**	**0:09:35,5**	**0:19:44,3**	**0:30:07,1**	**0:40:39,4**	**0:51:18,8**	**1:02:04,1**	**1:23:48,9**	**1:45:49,1**
260	**0:01:47,0**	**0:03:39,8**	**0:05:35,0**	**0:09:29,9**	**0:19:32,9**	**0:29:49,7**	**0:40:15,8**	**0:50:49,1**	**1:01:28,2**	**1:23:00,4**	**1:44:47,9**
270	**0:01:45,9**	**0:03:37,6**	**0:05:31,7**	**0:09:24,4**	**0:19:21,5**	**0:29:32,3**	**0:39:52,3**	**0:50:19,5**	**1:00:52,3**	**1:22:12,0**	**1:43:46,7**
280	**0:01:44,9**	**0:03:35,5**	**0:05:28,5**	**0:09:18,8**	**0:19:10,1**	**0:29:14,9**	**0:39:28,9**	**0:49:49,9**	**1:00:16,5**	**1:21:23,7**	**1:42:45,7**
290	**0:01:43,9**	**0:03:33,4**	**0:05:25,2**	**0:09:13,3**	**0:18:58,8**	**0:28:57,6**	**0:39:05,5**	**0:49:20,4**	**0:59:40,9**	**1:20:35,5**	**1:41:44,9**
300	**0:01:42,8**	**0:03:31,3**	**0:05:22,0**	**0:09:07,8**	**0:18:47,5**	**0:28:40,4**	**0:38:42,3**	**0:48:51,0**	**0:59:05,4**	**1:19:47,6**	**1:40:44,4**
310	**0:01:41,8**	**0:03:29,2**	**0:05:18,8**	**0:09:02,4**	**0:18:36,2**	**0:28:23,2**	**0:38:19,1**	**0:48:21,8**	**0:58:30,1**	**1:18:59,9**	**1:39:44,2**
320	**0:01:40,8**	**0:03:27,1**	**0:05:15,6**	**0:08:57,0**	**0:18:25,1**	**0:28:06,2**	**0:37:56,2**	**0:47:52,8**	**0:57:55,0**	**1:18:12,5**	**1:38:44,4**
330	**0:01:39,8**	**0:03:25,0**	**0:05:12,5**	**0:08:51,6**	**0:18:14,0**	**0:27:49,3**	**0:37:33,4**	**0:47:24,1**	**0:57:20,2**	**1:17:25,5**	**1:37:45,0**
340	**0:01:38,8**	**0:03:22,9**	**0:05:09,3**	**0:08:46,3**	**0:18:03,0**	**0:27:32,6**	**0:37:10,8**	**0:46:55,5**	**0:56:45,7**	**1:16:38,9**	**1:36:46,2**
350	**0:01:37,8**	**0:03:20,9**	**0:05:06,2**	**0:08:41,0**	**0:17:52,2**	**0:27:16,0**	**0:36:48,4**	**0:46:27,3**	**0:56:11,5**	**1:15:52,8**	**1:35:47,9**
360	**0:01:36,8**	**0:03:18,9**	**0:05:03,1**	**0:08:35,7**	**0:17:41,4**	**0:26:59,6**	**0:36:26,2**	**0:45:59,3**	**0:55:37,7**	**1:15:07,1**	**1:34:50,2**
370	**0:01:35,8**	**0:03:16,9**	**0:05:00,1**	**0:08:30,6**	**0:17:30,8**	**0:26:43,3**	**0:36:04,3**	**0:45:31,6**	**0:55:04,2**	**1:14:21,9**	**1:33:53,2**
380	**0:01:34,9**	**0:03:14,9**	**0:04:57,1**	**0:08:25,5**	**0:17:20,2**	**0:26:27,3**	**0:35:42,6**	**0:45:04,3**	**0:54:31,1**	**1:13:37,2**	**1:32:56,8**
390	**0:01:33,9**	**0:03:13,0**	**0:04:54,1**	**0:08:20,4**	**0:17:09,9**	**0:26:11,4**	**0:35:21,2**	**0:44:37,3**	**0:53:58,4**	**1:12:53,1**	**1:32:01,1**
400	**0:01:33,0**	**0:03:11,1**	**0:04:51,2**	**0:08:15,4**	**0:16:59,6**	**0:25:55,8**	**0:35:00,1**	**0:44:10,6**	**0:53:26,2**	**1:12:09,5**	**1:31:06,1**

410	**0:01:32,1**	**0:03:09,2**	**0:04:48,3**	**0:08:10,5**	**0:16:49,5**	**0:25:40,4**	**0:34:39,3**	**0:43:44,3**	**0:52:54,4**	**1:11:26,6**	**1:30:11,9**
420	**0:01:31,2**	**0:03:07,3**	**0:04:45,5**	**0:08:05,7**	**0:16:39,5**	**0:25:25,1**	**0:34:18,7**	**0:43:18,4**	**0:52:23,0**	**1:10:44,2**	**1:29:18,4**
430	**0:01:30,3**	**0:03:05,4**	**0:04:42,7**	**0:08:00,9**	**0:16:29,7**	**0:25:10,2**	**0:33:58,5**	**0:42:52,9**	**0:51:52,1**	**1:10:02,5**	**1:28:25,8**
440	**0:01:29,4**	**0:03:03,6**	**0:04:39,9**	**0:07:56,2**	**0:16:20,0**	**0:24:55,4**	**0:33:38,6**	**0:42:27,7**	**0:51:21,7**	**1:09:21,5**	**1:27:33,9**
450	**0:01:28,5**	**0:03:01,9**	**0:04:37,2**	**0:07:51,6**	**0:16:10,5**	**0:24:40,9**	**0:33:19,0**	**0:42:03,0**	**0:50:51,8**	**1:08:41,0**	**1:26:42,9**
460	**0:01:27,7**	**0:03:00,1**	**0:04:34,5**	**0:07:47,0**	**0:16:01,1**	**0:24:26,6**	**0:32:59,7**	**0:41:38,6**	**0:50:22,3**	**1:08:01,3**	**1:25:52,7**
470	**0:01:26,8**	**0:02:58,4**	**0:04:31,9**	**0:07:42,6**	**0:15:51,9**	**0:24:12,5**	**0:32:40,7**	**0:41:14,7**	**0:49:53,4**	**1:07:22,2**	**1:25:03,4**
480	**0:01:26,0**	**0:02:56,7**	**0:04:29,3**	**0:07:38,2**	**0:15:42,9**	**0:23:58,8**	**0:32:22,1**	**0:40:51,2**	**0:49:25,0**	**1:06:43,8**	**1:24:14,9**
490	**0:01:25,2**	**0:02:55,0**	**0:04:26,8**	**0:07:33,8**	**0:15:34,0**	**0:23:45,2**	**0:32:03,8**	**0:40:28,1**	**0:48:57,1**	**1:06:06,1**	**1:23:27,3**
500	**0:01:24,4**	**0:02:53,4**	**0:04:24,3**	**0:07:29,6**	**0:15:25,3**	**0:23:31,9**	**0:31:45,9**	**0:40:05,5**	**0:48:29,7**	**1:05:29,1**	**1:22:40,6**
510	**0:01:23,6**	**0:02:51,8**	**0:04:21,8**	**0:07:25,5**	**0:15:16,7**	**0:23:18,9**	**0:31:28,3**	**0:39:43,2**	**0:48:02,8**	**1:04:52,8**	**1:21:54,7**
520	**0:01:22,9**	**0:02:50,2**	**0:04:19,4**	**0:07:21,4**	**0:15:08,4**	**0:23:06,1**	**0:31:11,0**	**0:39:21,4**	**0:47:36,4**	**1:04:17,2**	**1:21:09,8**
530	**0:01:22,1**	**0:02:48,7**	**0:04:17,1**	**0:07:17,4**	**0:15:00,1**	**0:22:53,5**	**0:30:54,1**	**0:39:00,1**	**0:47:10,6**	**1:03:42,3**	**1:20:25,7**
540	**0:01:21,4**	**0:02:47,2**	**0:04:14,8**	**0:07:13,5**	**0:14:52,1**	**0:22:41,2**	**0:30:37,5**	**0:38:39,1**	**0:46:45,2**	**1:03:08,1**	**1:19:42,5**
550	**0:01:20,7**	**0:02:45,7**	**0:04:12,5**	**0:07:09,6**	**0:14:44,2**	**0:22:29,2**	**0:30:21,2**	**0:38:18,6**	**0:46:20,4**	**1:02:34,6**	**1:19:00,3**
560	**0:01:19,9**	**0:02:44,2**	**0:04:10,3**	**0:07:05,9**	**0:14:36,5**	**0:22:17,4**	**0:30:05,3**	**0:37:58,6**	**0:45:56,2**	**1:02:01,8**	**1:18:18,9**
570	**0:01:19,3**	**0:02:42,8**	**0:04:08,2**	**0:07:02,2**	**0:14:28,9**	**0:22:05,9**	**0:29:49,8**	**0:37:38,9**	**0:45:32,4**	**1:01:29,8**	**1:17:38,4**
580	**0:01:18,6**	**0:02:41,4**	**0:04:06,1**	**0:06:58,6**	**0:14:21,5**	**0:21:54,6**	**0:29:34,6**	**0:37:19,7**	**0:45:09,2**	**1:00:58,4**	**1:16:58,8**
590	**0:01:17,9**	**0:02:40,1**	**0:04:04,0**	**0:06:55,1**	**0:14:14,3**	**0:21:43,6**	**0:29:19,7**	**0:37:01,0**	**0:44:46,5**	**1:00:27,7**	**1:16:20,1**
600	**0:01:17,3**	**0:02:38,8**	**0:04:02,0**	**0:06:51,7**	**0:14:07,3**	**0:21:32,8**	**0:29:05,2**	**0:36:42,6**	**0:44:24,3**	**0:59:57,8**	**1:15:42,3**
610	**0:01:16,7**	**0:02:37,5**	**0:04:00,0**	**0:06:48,3**	**0:14:00,4**	**0:21:22,3**	**0:28:51,0**	**0:36:24,7**	**0:44:02,6**	**0:59:28,5**	**1:15:05,3**
620	**0:01:16,0**	**0:02:36,2**	**0:03:58,1**	**0:06:45,1**	**0:13:53,7**	**0:21:12,1**	**0:28:37,1**	**0:36:07,2**	**0:43:41,5**	**0:58:60,0**	**1:14:29,2**
630	**0:01:15,4**	**0:02:35,0**	**0:03:56,2**	**0:06:41,9**	**0:13:47,1**	**0:21:02,0**	**0:28:23,6**	**0:35:50,2**	**0:43:20,8**	**0:58:32,1**	**1:13:54,1**
640	**0:01:14,9**	**0:02:33,8**	**0:03:54,4**	**0:06:38,8**	**0:13:40,7**	**0:20:52,3**	**0:28:10,4**	**0:35:33,5**	**0:43:00,7**	**0:58:04,9**	**1:13:19,7**
650	**0:01:14,3**	**0:02:32,6**	**0:03:52,6**	**0:06:35,7**	**0:13:34,4**	**0:20:42,8**	**0:27:57,6**	**0:35:17,3**	**0:42:41,1**	**0:57:38,4**	**1:12:46,3**
660	**0:01:13,7**	**0:02:31,5**	**0:03:50,9**	**0:06:32,8**	**0:13:28,4**	**0:20:33,5**	**0:27:45,0**	**0:35:01,5**	**0:42:22,0**	**0:57:12,6**	**1:12:13,7**
670	**0:01:13,2**	**0:02:30,4**	**0:03:49,2**	**0:06:29,9**	**0:13:22,5**	**0:20:24,5**	**0:27:32,8**	**0:34:46,1**	**0:42:03,4**	**0:56:47,5**	**1:11:42,0**
680	**0:01:12,7**	**0:02:29,3**	**0:03:47,5**	**0:06:27,1**	**0:13:16,7**	**0:20:15,7**	**0:27:21,0**	**0:34:31,1**	**0:41:45,3**	**0:56:23,0**	**1:11:11,1**
690	**0:01:12,2**	**0:02:28,2**	**0:03:45,9**	**0:06:24,4**	**0:13:11,1**	**0:20:07,1**	**0:27:09,5**	**0:34:16,6**	**0:41:27,6**	**0:55:59,2**	**1:10:41,1**
700	**0:01:11,7**	**0:02:27,2**	**0:03:44,4**	**0:06:21,8**	**0:13:05,7**	**0:19:58,8**	**0:26:58,2**	**0:34:02,4**	**0:41:10,5**	**0:55:36,1**	**1:10:11,9**
710	**0:01:11,2**	**0:02:26,2**	**0:03:42,9**	**0:06:19,2**	**0:13:00,4**	**0:19:50,8**	**0:26:47,4**	**0:33:48,7**	**0:40:53,9**	**0:55:13,7**	**1:09:43,6**
720	**0:01:10,7**	**0:02:25,3**	**0:03:41,4**	**0:06:16,7**	**0:12:55,2**	**0:19:42,9**	**0:26:36,8**	**0:33:35,4**	**0:40:37,8**	**0:54:51,9**	**1:09:16,1**

730	**0:01:10,3**	**0:02:24,3**	**0:03:40,0**	**0:06:14,3**	**0:12:50,3**	**0:19:35,3**	**0:26:26,5**	**0:33:22,4**	**0:40:22,1**	**0:54:30,8**	**1:08:49,4**
740	**0:01:09,8**	**0:02:23,4**	**0:03:38,6**	**0:06:11,9**	**0:12:45,4**	**0:19:28,0**	**0:26:16,6**	**0:33:09,9**	**0:40:07,0**	**0:54:10,3**	**1:08:23,6**
750	**0:01:09,4**	**0:02:22,6**	**0:03:37,3**	**0:06:09,7**	**0:12:40,8**	**0:19:20,9**	**0:26:07,0**	**0:32:57,8**	**0:39:52,3**	**0:53:50,5**	**1:07:58,5**
760	**0:01:09,0**	**0:02:21,7**	**0:03:36,0**	**0:06:07,5**	**0:12:36,3**	**0:19:14,0**	**0:25:57,7**	**0:32:46,0**	**0:39:38,1**	**0:53:31,3**	**1:07:34,3**
770	**0:01:08,6**	**0:02:20,9**	**0:03:34,7**	**0:06:05,4**	**0:12:31,9**	**0:19:07,3**	**0:25:48,7**	**0:32:34,7**	**0:39:24,4**	**0:53:12,8**	**1:07:10,9**
780	**0:01:08,2**	**0:02:20,1**	**0:03:33,5**	**0:06:03,3**	**0:12:27,7**	**0:19:00,9**	**0:25:40,0**	**0:32:23,7**	**0:39:11,1**	**0:52:54,9**	**1:06:48,4**
790	**0:01:07,8**	**0:02:19,3**	**0:03:32,4**	**0:06:01,3**	**0:12:23,6**	**0:18:54,7**	**0:25:31,7**	**0:32:13,2**	**0:38:58,4**	**0:52:37,7**	**1:06:26,6**
800	**0:01:07,5**	**0:02:18,6**	**0:03:31,3**	**0:05:59,4**	**0:12:19,7**	**0:18:48,7**	**0:25:23,6**	**0:32:03,0**	**0:38:46,1**	**0:52:21,0**	**1:06:05,6**
810	**0:01:07,1**	**0:02:17,9**	**0:03:30,2**	**0:05:57,6**	**0:12:15,9**	**0:18:43,0**	**0:25:15,9**	**0:31:53,2**	**0:38:34,2**	**0:52:05,1**	**1:05:45,4**
820	**0:01:06,8**	**0:02:17,2**	**0:03:29,2**	**0:05:55,8**	**0:12:12,3**	**0:18:37,5**	**0:25:08,4**	**0:31:43,8**	**0:38:22,9**	**0:51:49,7**	**1:05:26,1**
830	**0:01:06,5**	**0:02:16,6**	**0:03:28,2**	**0:05:54,2**	**0:12:08,9**	**0:18:32,2**	**0:25:01,3**	**0:31:34,8**	**0:38:12,0**	**0:51:35,0**	**1:05:07,5**
840	**0:01:06,2**	**0:02:16,0**	**0:03:27,2**	**0:05:52,6**	**0:12:05,6**	**0:18:27,1**	**0:24:54,5**	**0:31:26,2**	**0:38:01,6**	**0:51:20,9**	**1:04:49,7**
850	**0:01:05,9**	**0:02:15,4**	**0:03:26,3**	**0:05:51,0**	**0:12:02,4**	**0:18:22,3**	**0:24:47,9**	**0:31:18,0**	**0:37:51,6**	**0:51:07,5**	**1:04:32,8**
860	**0:01:05,6**	**0:02:14,8**	**0:03:25,5**	**0:05:49,5**	**0:11:59,4**	**0:18:17,7**	**0:24:41,7**	**0:31:10,1**	**0:37:42,1**	**0:50:54,7**	**1:04:16,6**
870	**0:01:05,4**	**0:02:14,3**	**0:03:24,6**	**0:05:48,2**	**0:11:56,5**	**0:18:13,3**	**0:24:35,8**	**0:31:02,7**	**0:37:33,1**	**0:50:42,5**	**1:04:01,2**
880	**0:01:05,1**	**0:02:13,7**	**0:03:23,9**	**0:05:46,8**	**0:11:53,8**	**0:18:09,1**	**0:24:30,2**	**0:30:55,6**	**0:37:24,5**	**0:50:30,9**	**1:03:46,6**
890	**0:01:04,9**	**0:02:13,3**	**0:03:23,1**	**0:05:45,6**	**0:11:51,2**	**0:18:05,2**	**0:24:24,9**	**0:30:48,9**	**0:37:16,4**	**0:50:20,0**	**1:03:32,8**
900	**0:01:04,6**	**0:02:12,8**	**0:03:22,4**	**0:05:44,4**	**0:11:48,8**	**0:18:01,5**	**0:24:19,9**	**0:30:42,6**	**0:37:08,8**	**0:50:09,7**	**1:03:19,8**
910	**0:01:04,4**	**0:02:12,4**	**0:03:21,8**	**0:05:43,3**	**0:11:46,5**	**0:17:58,0**	**0:24:15,2**	**0:30:36,7**	**0:37:01,6**	**0:50:00,0**	**1:03:07,6**
920	**0:01:04,2**	**0:02:12,0**	**0:03:21,2**	**0:05:42,3**	**0:11:44,4**	**0:17:54,8**	**0:24:10,8**	**0:30:31,1**	**0:36:55,0**	**0:49:51,0**	**1:02:56,2**
930	**0:01:04,1**	**0:02:11,6**	**0:03:20,6**	**0:05:41,3**	**0:11:42,4**	**0:17:51,8**	**0:24:06,8**	**0:30:26,0**	**0:36:48,7**	**0:49:42,6**	**1:02:45,6**
940	**0:01:03,9**	**0:02:11,3**	**0:03:20,1**	**0:05:40,4**	**0:11:40,6**	**0:17:49,0**	**0:24:03,0**	**0:30:21,3**	**0:36:43,0**	**0:49:34,9**	**1:02:35,8**
950	**0:01:03,7**	**0:02:11,0**	**0:03:19,6**	**0:05:39,6**	**0:11:38,9**	**0:17:46,4**	**0:23:59,6**	**0:30:16,9**	**0:36:37,7**	**0:49:27,8**	**1:02:26,9**
960	**0:01:03,6**	**0:02:10,7**	**0:03:19,2**	**0:05:38,9**	**0:11:37,4**	**0:17:44,1**	**0:23:56,4**	**0:30:13,0**	**0:36:33,0**	**0:49:21,3**	**1:02:18,7**
970	**0:01:03,5**	**0:02:10,4**	**0:03:18,8**	**0:05:38,2**	**0:11:36,0**	**0:17:42,0**	**0:23:53,6**	**0:30:09,4**	**0:36:28,7**	**0:49:15,5**	**1:02:11,4**
980	**0:01:03,4**	**0:02:10,2**	**0:03:18,4**	**0:05:37,6**	**0:11:34,8**	**0:17:40,2**	**0:23:51,1**	**0:30:06,3**	**0:36:24,9**	**0:49:10,4**	**1:02:04,9**
990	**0:01:03,3**	**0:02:10,0**	**0:03:18,1**	**0:05:37,1**	**0:11:33,8**	**0:17:38,6**	**0:23:49,0**	**0:30:03,6**	**0:36:21,6**	**0:49:05,9**	**1:01:59,3**
1000	**0:01:03,2**	**0:02:09,8**	**0:03:17,9**	**0:05:36,7**	**0:11:32,9**	**0:17:37,2**	**0:23:47,1**	**0:30:01,2**	**0:36:18,8**	**0:49:02,1**	**1:01:54,5**

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

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
0	0:02:27,1 и более	0:05:02,3 и более	0:07:40,7 и более	0:13:03,8 и более	0:26:53,2 и более	0:41:01,5 и более	0:55:22,7 и более	1:09:53,7 и более	1:24:32,7 и более	1:54:10,0 и более	2:24:08,2 и более
10	0:02:26,7	0:05:01,3	0:07:39,3	0:13:01,3	0:26:48,0	0:40:53,6	0:55:12,0	1:09:40,3	1:24:16,4	1:53:48,0	2:23:40,5
20	0:02:26,1	0:05:00,2	0:07:37,6	0:12:58,5	0:26:42,1	0:40:44,7	0:55:00,0	1:09:25,1	1:23:58,0	1:53:23,2	2:23:09,2
30	0:02:25,5	0:04:59,0	0:07:35,7	0:12:55,3	0:26:35,7	0:40:34,8	0:54:46,6	1:09:08,2	1:23:37,6	1:52:55,7	2:22:34,4
40	0:02:24,9	0:04:57,7	0:07:33,7	0:12:51,9	0:26:28,5	0:40:23,9	0:54:32,0	1:08:49,7	1:23:15,3	1:52:25,4	2:21:56,2
50	0:02:24,2	0:04:56,2	0:07:31,5	0:12:48,1	0:26:20,8	0:40:12,2	0:54:16,1	1:08:29,7	1:22:51,0	1:51:52,8	2:21:14,9
60	0:02:23,4	0:04:54,7	0:07:29,1	0:12:44,1	0:26:12,6	0:39:59,6	0:53:59,1	1:08:08,2	1:22:25,1	1:51:17,7	2:20:30,7
70	0:02:22,6	0:04:53,0	0:07:26,6	0:12:39,9	0:26:03,8	0:39:46,2	0:53:41,0	1:07:45,4	1:21:57,5	1:50:40,4	2:19:43,6
80	0:02:21,8	0:04:51,3	0:07:24,0	0:12:35,4	0:25:54,5	0:39:32,1	0:53:22,0	1:07:21,3	1:21:28,3	1:50:01,1	2:18:54,0
90	0:02:20,9	0:04:49,5	0:07:21,2	0:12:30,6	0:25:44,8	0:39:17,2	0:53:01,9	1:06:56,0	1:20:57,8	1:49:19,8	2:18:01,8
100	0:02:20,0	0:04:47,6	0:07:18,3	0:12:25,7	0:25:34,7	0:39:01,7	0:52:41,0	1:06:29,6	1:20:25,9	1:48:36,7	2:17:07,4
110	0:02:19,0	0:04:45,6	0:07:15,3	0:12:20,6	0:25:24,1	0:38:45,7	0:52:19,3	1:06:02,3	1:19:52,7	1:47:52,0	2:16:10,9
120	0:02:18,0	0:04:43,6	0:07:12,2	0:12:15,3	0:25:13,2	0:38:29,0	0:51:56,9	1:05:33,9	1:19:18,4	1:47:05,7	2:15:12,5
130	0:02:17,0	0:04:41,4	0:07:09,0	0:12:09,8	0:25:02,0	0:38:11,9	0:51:33,7	1:05:04,7	1:18:43,1	1:46:18,0	2:14:12,3
140	0:02:15,9	0:04:39,3	0:07:05,7	0:12:04,2	0:24:50,5	0:37:54,3	0:51:10,0	1:04:34,8	1:18:06,9	1:45:29,1	2:13:10,5
150	0:02:14,9	0:04:37,1	0:07:02,3	0:11:58,5	0:24:38,7	0:37:36,3	0:50:45,7	1:04:04,1	1:17:29,8	1:44:39,0	2:12:07,3
160	0:02:13,8	0:04:34,8	0:06:58,9	0:11:52,7	0:24:26,7	0:37:18,0	0:50:20,9	1:03:32,8	1:16:52,0	1:43:47,9	2:11:02,8
170	0:02:12,7	0:04:32,5	0:06:55,4	0:11:46,7	0:24:14,4	0:36:59,3	0:49:55,7	1:03:01,0	1:16:13,5	1:42:55,9	2:09:57,2
180	0:02:11,5	0:04:30,2	0:06:51,8	0:11:40,7	0:24:02,0	0:36:40,3	0:49:30,1	1:02:28,7	1:15:34,4	1:42:03,1	2:08:50,5
190	0:02:10,4	0:04:27,8	0:06:48,3	0:11:34,6	0:23:49,4	0:36:21,1	0:49:04,2	1:01:56,0	1:14:54,8	1:41:09,7	2:07:43,1
200	0:02:09,2	0:04:25,5	0:06:44,6	0:11:28,4	0:23:36,7	0:36:01,7	0:48:38,0	1:01:22,9	1:14:14,9	1:40:15,7	2:06:34,9
210	0:02:08,0	0:04:23,1	0:06:41,0	0:11:22,1	0:23:23,9	0:35:42,1	0:48:11,6	1:00:49,6	1:13:34,5	1:39:21,3	2:05:26,2

220	**0:02:06,9**	**0:04:20,6**	**0:06:37,3**	**0:11:15,9**	**0:23:11,0**	**0:35:22,5**	**0:47:45,0**	**1:00:16,0**	**1:12:54,0**	**1:38:26,5**	**2:04:17,0**
230	**0:02:05,7**	**0:04:18,2**	**0:06:33,6**	**0:11:09,6**	**0:22:58,0**	**0:35:02,7**	**0:47:18,3**	**0:59:42,3**	**1:12:13,2**	**1:37:31,4**	**2:03:07,5**
240	**0:02:04,5**	**0:04:15,8**	**0:06:29,9**	**0:11:03,3**	**0:22:45,0**	**0:34:42,8**	**0:46:51,5**	**0:59:08,5**	**1:11:32,3**	**1:36:36,1**	**2:01:57,7**
250	**0:02:03,3**	**0:04:13,3**	**0:06:26,1**	**0:10:56,9**	**0:22:31,9**	**0:34:22,9**	**0:46:24,7**	**0:58:34,6**	**1:10:51,3**	**1:35:40,8**	**2:00:47,8**
260	**0:02:02,1**	**0:04:10,9**	**0:06:22,4**	**0:10:50,6**	**0:22:18,9**	**0:34:03,0**	**0:45:57,8**	**0:58:00,7**	**1:10:10,3**	**1:34:45,4**	**1:59:37,9**
270	**0:02:00,9**	**0:04:08,4**	**0:06:18,7**	**0:10:44,3**	**0:22:05,9**	**0:33:43,2**	**0:45:31,0**	**0:57:26,9**	**1:09:29,3**	**1:33:50,1**	**1:58:28,1**
280	**0:01:59,8**	**0:04:06,0**	**0:06:15,0**	**0:10:37,9**	**0:21:52,9**	**0:33:23,3**	**0:45:04,2**	**0:56:53,1**	**1:08:48,5**	**1:32:55,0**	**1:57:18,5**
290	**0:01:58,6**	**0:04:03,6**	**0:06:11,3**	**0:10:31,7**	**0:21:39,9**	**0:33:03,6**	**0:44:37,5**	**0:56:19,4**	**1:08:07,7**	**1:32:00,0**	**1:56:09,0**
300	**0:01:57,4**	**0:04:01,2**	**0:06:07,6**	**0:10:25,4**	**0:21:27,1**	**0:32:43,9**	**0:44:11,0**	**0:55:45,9**	**1:07:27,2**	**1:31:05,2**	**1:54:59,9**
310	**0:01:56,2**	**0:03:58,8**	**0:06:03,9**	**0:10:19,2**	**0:21:14,2**	**0:32:24,3**	**0:43:44,6**	**0:55:12,6**	**1:06:46,9**	**1:30:10,8**	**1:53:51,2**
320	**0:01:55,1**	**0:03:56,4**	**0:06:00,3**	**0:10:13,0**	**0:21:01,5**	**0:32:04,9**	**0:43:18,4**	**0:54:39,5**	**1:06:06,9**	**1:29:16,8**	**1:52:43,0**
330	**0:01:53,9**	**0:03:54,0**	**0:05:56,7**	**0:10:06,8**	**0:20:48,9**	**0:31:45,6**	**0:42:52,4**	**0:54:06,7**	**1:05:27,2**	**1:28:23,1**	**1:51:35,3**
340	**0:01:52,8**	**0:03:51,7**	**0:05:53,1**	**0:10:00,7**	**0:20:36,3**	**0:31:26,5**	**0:42:26,6**	**0:53:34,1**	**1:04:47,8**	**1:27:29,9**	**1:50:28,1**
350	**0:01:51,6**	**0:03:49,3**	**0:05:49,6**	**0:09:54,7**	**0:20:23,9**	**0:31:07,6**	**0:42:01,0**	**0:53:01,8**	**1:04:08,7**	**1:26:37,2**	**1:49:21,6**
360	**0:01:50,5**	**0:03:47,0**	**0:05:46,1**	**0:09:48,7**	**0:20:11,7**	**0:30:48,8**	**0:41:35,7**	**0:52:29,9**	**1:03:30,1**	**1:25:45,1**	**1:48:15,7**
370	**0:01:49,4**	**0:03:44,8**	**0:05:42,6**	**0:09:42,8**	**0:19:59,5**	**0:30:30,3**	**0:41:10,7**	**0:51:58,3**	**1:02:51,9**	**1:24:53,5**	**1:47:10,6**
380	**0:01:48,3**	**0:03:42,5**	**0:05:39,2**	**0:09:37,0**	**0:19:47,5**	**0:30:12,0**	**0:40:45,9**	**0:51:27,1**	**1:02:14,1**	**1:24:02,5**	**1:46:06,2**
390	**0:01:47,2**	**0:03:40,3**	**0:05:35,8**	**0:09:31,2**	**0:19:35,6**	**0:29:53,9**	**0:40:21,5**	**0:50:56,3**	**1:01:36,8**	**1:23:12,1**	**1:45:02,6**
400	**0:01:46,2**	**0:03:38,1**	**0:05:32,4**	**0:09:25,6**	**0:19:23,9**	**0:29:36,0**	**0:39:57,4**	**0:50:25,8**	**1:01:00,0**	**1:22:22,4**	**1:43:59,8**
410	**0:01:45,1**	**0:03:35,9**	**0:05:29,1**	**0:09:19,9**	**0:19:12,4**	**0:29:18,4**	**0:39:33,6**	**0:49:55,8**	**1:00:23,7**	**1:21:33,4**	**1:42:57,9**
420	**0:01:44,1**	**0:03:33,8**	**0:05:25,9**	**0:09:14,4**	**0:19:01,0**	**0:29:01,0**	**0:39:10,2**	**0:49:26,2**	**0:59:47,9**	**1:20:45,0**	**1:41:56,9**
430	**0:01:43,0**	**0:03:31,7**	**0:05:22,7**	**0:09:09,0**	**0:18:49,8**	**0:28:43,9**	**0:38:47,1**	**0:48:57,1**	**0:59:12,7**	**1:19:57,4**	**1:40:56,8**
440	**0:01:42,0**	**0:03:29,6**	**0:05:19,5**	**0:09:03,6**	**0:18:38,7**	**0:28:27,1**	**0:38:24,3**	**0:48:28,4**	**0:58:37,9**	**1:19:10,5**	**1:39:57,6**
450	**0:01:41,1**	**0:03:27,6**	**0:05:16,4**	**0:08:58,3**	**0:18:27,9**	**0:28:10,5**	**0:38:01,9**	**0:48:00,1**	**0:58:03,8**	**1:18:24,4**	**1:38:59,4**
460	**0:01:40,1**	**0:03:25,6**	**0:05:13,4**	**0:08:53,1**	**0:18:17,2**	**0:27:54,2**	**0:37:39,9**	**0:47:32,3**	**0:57:30,2**	**1:17:39,0**	**1:38:02,1**
470	**0:01:39,1**	**0:03:23,6**	**0:05:10,4**	**0:08:48,0**	**0:18:06,7**	**0:27:38,2**	**0:37:18,3**	**0:47:05,0**	**0:56:57,1**	**1:16:54,4**	**1:37:05,8**
480	**0:01:38,2**	**0:03:21,7**	**0:05:07,4**	**0:08:43,0**	**0:17:56,4**	**0:27:22,4**	**0:36:57,0**	**0:46:38,2**	**0:56:24,7**	**1:16:10,6**	**1:36:10,4**
489	**0:01:37,3**	**0:03:20,0**	**0:05:04,8**	**0:08:38,6**	**0:17:47,2**	**0:27:08,5**	**0:36:38,2**	**0:46:14,5**	**0:55:56,0**	**1:15:31,8**	**1:35:21,5**
490	**0:01:37,3**	**0:03:19,8**	**0:05:04,5**	**0:08:38,1**	**0:17:46,2**	**0:27:06,9**	**0:36:36,2**	**0:46:11,8**	**0:55:52,8**	**1:15:27,5**	**1:35:16,1**
500	**0:01:36,3**	**0:03:17,9**	**0:05:01,7**	**0:08:33,3**	**0:17:36,3**	**0:26:51,8**	**0:36:15,7**	**0:45:46,0**	**0:55:21,5**	**1:14:45,3**	**1:34:22,7**
510	**0:01:35,5**	**0:03:16,1**	**0:04:58,9**	**0:08:28,5**	**0:17:26,5**	**0:26:36,9**	**0:35:55,6**	**0:45:20,6**	**0:54:50,8**	**1:14:03,8**	**1:33:30,4**
520	**0:01:34,6**	**0:03:14,3**	**0:04:56,2**	**0:08:23,9**	**0:17:16,9**	**0:26:22,3**	**0:35:35,8**	**0:44:55,7**	**0:54:20,7**	**1:13:23,2**	**1:32:39,1**

530	**0:01:33,7**	**0:03:12,5**	**0:04:53,5**	**0:08:19,3**	**0:17:07,6**	**0:26:07,9**	**0:35:16,5**	**0:44:31,3**	**0:53:51,2**	**1:12:43,4**	**1:31:48,8**
540	**0:01:32,9**	**0:03:10,8**	**0:04:50,9**	**0:08:14,8**	**0:16:58,4**	**0:25:53,9**	**0:34:57,6**	**0:44:07,4**	**0:53:22,3**	**1:12:04,3**	**1:30:59,5**
550	**0:01:32,1**	**0:03:09,1**	**0:04:48,3**	**0:08:10,5**	**0:16:49,4**	**0:25:40,2**	**0:34:39,0**	**0:43:44,0**	**0:52:54,0**	**1:11:26,1**	**1:30:11,3**
560	**0:01:31,3**	**0:03:07,5**	**0:04:45,8**	**0:08:06,2**	**0:16:40,6**	**0:25:26,7**	**0:34:20,9**	**0:43:21,1**	**0:52:26,3**	**1:10:48,7**	**1:29:24,0**
570	**0:01:30,5**	**0:03:05,9**	**0:04:43,3**	**0:08:02,0**	**0:16:31,9**	**0:25:13,6**	**0:34:03,1**	**0:42:58,7**	**0:51:59,2**	**1:10:12,1**	**1:28:37,8**
580	**0:01:29,7**	**0:03:04,3**	**0:04:40,9**	**0:07:57,9**	**0:16:23,5**	**0:25:00,7**	**0:33:45,8**	**0:42:36,8**	**0:51:32,7**	**1:09:36,3**	**1:27:52,6**
590	**0:01:29,0**	**0:03:02,7**	**0:04:38,5**	**0:07:53,9**	**0:16:15,3**	**0:24:48,1**	**0:33:28,8**	**0:42:15,4**	**0:51:06,7**	**1:09:01,3**	**1:27:08,4**
600	**0:01:28,2**	**0:03:01,2**	**0:04:36,2**	**0:07:50,0**	**0:16:07,2**	**0:24:35,9**	**0:33:12,2**	**0:41:54,4**	**0:50:41,4**	**1:08:27,1**	**1:26:25,2**
610	**0:01:27,5**	**0:02:59,8**	**0:04:34,0**	**0:07:46,1**	**0:15:59,3**	**0:24:23,8**	**0:32:56,0**	**0:41:34,0**	**0:50:16,7**	**1:07:53,6**	**1:25:43,0**
620	**0:01:26,8**	**0:02:58,3**	**0:04:31,8**	**0:07:42,4**	**0:15:51,7**	**0:24:12,1**	**0:32:40,2**	**0:41:14,0**	**0:49:52,5**	**1:07:21,0**	**1:25:01,9**
630	**0:01:26,1**	**0:02:56,9**	**0:04:29,7**	**0:07:38,8**	**0:15:44,2**	**0:24:00,7**	**0:32:24,7**	**0:40:54,5**	**0:49:29,0**	**1:06:49,2**	**1:24:21,7**
640	**0:01:25,5**	**0:02:55,5**	**0:04:27,6**	**0:07:35,2**	**0:15:36,9**	**0:23:49,5**	**0:32:09,7**	**0:40:35,5**	**0:49:06,0**	**1:06:18,2**	**1:23:42,5**
650	**0:01:24,8**	**0:02:54,2**	**0:04:25,5**	**0:07:31,8**	**0:15:29,7**	**0:23:38,7**	**0:31:55,0**	**0:40:17,0**	**0:48:43,6**	**1:05:48,0**	**1:23:04,3**
660	**0:01:24,2**	**0:02:52,9**	**0:04:23,6**	**0:07:28,4**	**0:15:22,8**	**0:23:28,1**	**0:31:40,7**	**0:39:59,0**	**0:48:21,8**	**1:05:18,5**	**1:22:27,2**
670	**0:01:23,6**	**0:02:51,6**	**0:04:21,6**	**0:07:25,1**	**0:15:16,0**	**0:23:17,8**	**0:31:26,8**	**0:39:41,4**	**0:48:00,5**	**1:04:49,8**	**1:21:50,9**
680	**0:01:23,0**	**0:02:50,4**	**0:04:19,8**	**0:07:21,9**	**0:15:09,5**	**0:23:07,7**	**0:31:13,3**	**0:39:24,3**	**0:47:39,9**	**1:04:21,9**	**1:21:15,7**
690	**0:01:22,4**	**0:02:49,2**	**0:04:17,9**	**0:07:18,8**	**0:15:03,1**	**0:22:58,0**	**0:31:00,1**	**0:39:07,7**	**0:47:19,8**	**1:03:54,8**	**1:20:41,4**
700	**0:01:21,8**	**0:02:48,1**	**0:04:16,2**	**0:07:15,8**	**0:14:56,9**	**0:22:48,5**	**0:30:47,3**	**0:38:51,6**	**0:47:00,2**	**1:03:28,4**	**1:20:08,1**
710	**0:01:21,3**	**0:02:46,9**	**0:04:14,4**	**0:07:12,9**	**0:14:50,8**	**0:22:39,3**	**0:30:34,9**	**0:38:35,9**	**0:46:41,3**	**1:03:02,7**	**1:19:35,8**
720	**0:01:20,7**	**0:02:45,8**	**0:04:12,8**	**0:07:10,0**	**0:14:45,0**	**0:22:30,4**	**0:30:22,8**	**0:38:20,6**	**0:46:22,8**	**1:02:37,9**	**1:19:04,4**
730	**0:01:20,2**	**0:02:44,8**	**0:04:11,1**	**0:07:07,3**	**0:14:39,3**	**0:22:21,7**	**0:30:11,1**	**0:38:05,9**	**0:46:05,0**	**1:02:13,8**	**1:18:33,9**
740	**0:01:19,7**	**0:02:43,7**	**0:04:09,6**	**0:07:04,6**	**0:14:33,8**	**0:22:13,3**	**0:29:59,8**	**0:37:51,6**	**0:45:47,7**	**1:01:50,4**	**1:18:04,4**
750	**0:01:19,2**	**0:02:42,7**	**0:04:08,0**	**0:07:02,0**	**0:14:28,5**	**0:22:05,2**	**0:29:48,8**	**0:37:37,7**	**0:45:30,9**	**1:01:27,8**	**1:17:35,9**
760	**0:01:18,7**	**0:02:41,8**	**0:04:06,6**	**0:06:59,5**	**0:14:23,3**	**0:21:57,3**	**0:29:38,2**	**0:37:24,3**	**0:45:14,7**	**1:01:05,9**	**1:17:08,2**
770	**0:01:18,3**	**0:02:40,8**	**0:04:05,1**	**0:06:57,1**	**0:14:18,3**	**0:21:49,7**	**0:29:27,9**	**0:37:11,4**	**0:44:59,1**	**1:00:44,7**	**1:16:41,5**
780	**0:01:17,9**	**0:02:39,9**	**0:04:03,8**	**0:06:54,7**	**0:14:13,5**	**0:21:42,4**	**0:29:18,0**	**0:36:58,9**	**0:44:43,9**	**1:00:24,3**	**1:16:15,8**
790	**0:01:17,4**	**0:02:39,1**	**0:04:02,5**	**0:06:52,5**	**0:14:08,9**	**0:21:35,3**	**0:29:08,5**	**0:36:46,8**	**0:44:29,4**	**1:00:04,6**	**1:15:50,9**
800	**0:01:17,0**	**0:02:38,2**	**0:04:01,2**	**0:06:50,3**	**0:14:04,4**	**0:21:28,5**	**0:28:59,3**	**0:36:35,2**	**0:44:15,3**	**0:59:45,7**	**1:15:27,0**
810	**0:01:16,6**	**0:02:37,4**	**0:03:59,9**	**0:06:48,2**	**0:14:00,1**	**0:21:21,9**	**0:28:50,4**	**0:36:24,0**	**0:44:01,8**	**0:59:27,4**	**1:15:03,9**
820	**0:01:16,3**	**0:02:36,7**	**0:03:58,8**	**0:06:46,2**	**0:13:56,0**	**0:21:15,6**	**0:28:41,9**	**0:36:13,3**	**0:43:48,8**	**0:59:09,9**	**1:14:41,8**
830	**0:01:15,9**	**0:02:35,9**	**0:03:57,6**	**0:06:44,3**	**0:13:52,0**	**0:21:09,6**	**0:28:33,8**	**0:36:03,0**	**0:43:36,4**	**0:58:53,1**	**1:14:20,6**
840	**0:01:15,5**	**0:02:35,2**	**0:03:56,6**	**0:06:42,5**	**0:13:48,3**	**0:21:03,8**	**0:28:26,0**	**0:35:53,2**	**0:43:24,5**	**0:58:37,1**	**1:14:00,3**

850	**0:01:15,2**	**0:02:34,5**	**0:03:55,5**	**0:06:40,7**	**0:13:44,6**	**0:20:58,3**	**0:28:18,6**	**0:35:43,8**	**0:43:13,1**	**0:58:21,7**	**1:13:41,0**
860	**0:01:14,9**	**0:02:33,9**	**0:03:54,5**	**0:06:39,0**	**0:13:41,2**	**0:20:53,1**	**0:28:11,5**	**0:35:34,8**	**0:43:02,3**	**0:58:07,1**	**1:13:22,5**
870	**0:01:14,6**	**0:02:33,3**	**0:03:53,6**	**0:06:37,4**	**0:13:37,9**	**0:20:48,1**	**0:28:04,7**	**0:35:26,3**	**0:42:52,0**	**0:57:53,2**	**1:13:04,9**
880	**0:01:14,3**	**0:02:32,7**	**0:03:52,7**	**0:06:35,9**	**0:13:34,8**	**0:20:43,3**	**0:27:58,3**	**0:35:18,3**	**0:42:42,2**	**0:57:40,0**	**1:12:48,2**
890	**0:01:14,1**	**0:02:32,1**	**0:03:51,9**	**0:06:34,5**	**0:13:31,9**	**0:20:38,8**	**0:27:52,3**	**0:35:10,6**	**0:42:33,0**	**0:57:27,5**	**1:12:32,5**
900	**0:01:13,8**	**0:02:31,6**	**0:03:51,1**	**0:06:33,2**	**0:13:29,1**	**0:20:34,6**	**0:27:46,6**	**0:35:03,4**	**0:42:24,3**	**0:57:15,7**	**1:12:17,7**
910	**0:01:13,6**	**0:02:31,1**	**0:03:50,3**	**0:06:31,9**	**0:13:26,5**	**0:20:30,6**	**0:27:41,2**	**0:34:56,7**	**0:42:16,1**	**0:57:04,7**	**1:12:03,7**
920	**0:01:13,3**	**0:02:30,7**	**0:03:49,7**	**0:06:30,7**	**0:13:24,1**	**0:20:26,9**	**0:27:36,2**	**0:34:50,4**	**0:42:08,5**	**0:56:54,4**	**1:11:50,7**
930	**0:01:13,1**	**0:02:30,2**	**0:03:49,0**	**0:06:29,6**	**0:13:21,8**	**0:20:23,5**	**0:27:31,6**	**0:34:44,5**	**0:42:01,4**	**0:56:44,8**	**1:11:38,6**
940	**0:01:12,9**	**0:02:29,9**	**0:03:48,4**	**0:06:28,6**	**0:13:19,7**	**0:20:20,3**	**0:27:27,3**	**0:34:39,1**	**0:41:54,8**	**0:56:36,0**	**1:11:27,5**
950	**0:01:12,8**	**0:02:29,5**	**0:03:47,9**	**0:06:27,7**	**0:13:17,8**	**0:20:17,4**	**0:27:23,3**	**0:34:34,1**	**0:41:48,8**	**0:56:27,9**	**1:11:17,2**
960	**0:01:12,6**	**0:02:29,2**	**0:03:47,4**	**0:06:26,8**	**0:13:16,1**	**0:20:14,8**	**0:27:19,8**	**0:34:29,6**	**0:41:43,4**	**0:56:20,5**	**1:11:07,9**
970	**0:01:12,5**	**0:02:28,9**	**0:03:46,9**	**0:06:26,1**	**0:13:14,5**	**0:20:12,4**	**0:27:16,6**	**0:34:25,6**	**0:41:38,5**	**0:56:13,9**	**1:10:59,6**
980	**0:01:12,3**	**0:02:28,6**	**0:03:46,5**	**0:06:25,4**	**0:13:13,2**	**0:20:10,3**	**0:27:13,7**	**0:34:22,0**	**0:41:34,1**	**0:56:08,0**	**1:10:52,2**
990	**0:01:12,2**	**0:02:28,4**	**0:03:46,2**	**0:06:24,8**	**0:13:12,0**	**0:20:08,4**	**0:27:11,2**	**0:34:18,8**	**0:41:30,4**	**0:56:02,9**	**1:10:45,7**
1000	**0:01:12,1**	**0:02:28,2**	**0:03:45,9**	**0:06:24,3**	**0:13:10,9**	**0:20:06,9**	**0:27:09,1**	**0:34:16,2**	**0:41:27,2**	**0:55:58,6**	**1:10:40,3**

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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

Порядок проведения испытаний.

Контрольные тесты	Порядок проведения испытания
Бег 60,400, 3000, 1500, 2000, 3000м.	Спортсмен по команде преодолевает дистанцию 30, 60, 1000, 1500, 2000м., 3000м**.** По команде «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. По команде «Внимание!» спортсмен должен зафиксировать окончательную стартовую неподвижную позицию. Секундомер включается в момент начала движения по команде «Марш!» выключается – при первом пересечении финишной линии туловищем.
Прыжок в длину с места (см.)	Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - заступ за линию отталкивания или касание ее; отталкивание с предварительного подскока; поочередное отталкивание ногами; использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; уход с места приземления назад по направлению прыжка.
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги,

	перекрещенные ноги); - нарушение техники выполнения испытания; - подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду; - подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению; нарушение техники выполнения испытания; нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; превышение допустимого угла разведения локтей; - разновременное разгибание рук.
Запрыгивание в упор присев на препятствие	И.п. - стоя на полу**,** ноги на уровне ширины таза, спина полностью прямая. Лопатки немного сведены, грудь выставлена вперед. Сгибая колени и наклонив корпус, вперед совершайте максимально сильный толчок ногами от пола и запрыгивайте на тумбу. При правильном положении колени и тазобедренные суставы должны быть согнуты под прямым углом. Руки вдоль тела (отводятся назад из-за наклона корпуса вперед). Во время прыжка переводите руки вперед, чтобы сохранить равновесие. Мах должен быть резким и быстрым. Приземляйтесь на полную стопу, старайтесь делать соприкосновение подошвы с возвышенностью мягким. Для этого можно немного согнуть колени после приземления. Выпрямитесь полностью и расслабьте руки.
Подъем и опускание туловища из положения "вис на «согнутых ногах» (с опорой на голени»	Осуществляется зацеп согнутыми ногами за перекладину сопорой на голени, туловище в положении вниз головой. Зацепив руки «в замок» на затылке осуществить подъем туловища вверх в сторону колен.
Приседание на одной ноге	Из и.п. : ноги на ширине плеч, ступни смотрят параллельно друг другу, спина прямая, взгляд направлен вперед. Рука держится за опору, расположенную рядом. Вытянув одну ногу вперед, поднять ее вверх, немного не доводя до прямого угла между ногой и корпусом. Опускаясь вниз, нужно коснуться бицепсом бедра икроножной мышцы. Затем встать из нижней точки, держась за опору.
Десятерной прыжок	И.п. стоя на отталкиваясь с двух ног при первом прыжке. Далее выполняются прыжки с ноги на ногу. Последнее приземление на две ноги. Производится замер длины по границе пятки стопы.

Нормативы для промежуточного контроля специально-физической и технической подготовки обучающихся

норматив	содержание
Техника старта	Начинается движение с толчковой ноги, которая ставится несколько выше горизонтали. Первый энергичный нажим на педаль одной ногой должен сочетаться с сильным подтягиванием другой. Не следует чрезмерно подавать туловище вперёд. Руль держать крепко, прямолинейное движение велосипеда.
Езда по ровной местности	Низкая посадка велосипедиста, не отводить в сторону колени. Равномерная скорость, без рывков и ускорений
Техника педалирования	За время одного оборота шатуна мышцы одной ноги давят на педаль, мышцы другой подтягивают педаль. Носок ступни немного опущен вниз. Силы прилагаются к педали на протяжении всего оборота шатуна – создаётся круговое педалирование. Движения ног плавные и слитные.
Преодоление препятствий	колесо на препятствие, рывком поднимает заднее колесо и продолжает некоторое время двигаться на переднем колесе. Преодоление препятствий с одновременным отрывом колес (т.е. прыжок) применяется при большой скорости движения. Преодоление препятствий с одновременным отрывом колес выполняют следующим образом. Шатуны педалей переводят в горизонтальное неподвижное положение. Опираясь ногами на педали, привстав с седла, необходимо подпрыгнуть вверх. Потом руками и ногами, закрепленными на педалях, подтянуть велосипед вверх. Оба колеса должны оторваться от земли одновременно. Руль следует держать крепко и абсолютно ровно, чтобы при приземлении сохранить прямолинейное движение. При приземлении не рекомендуется резко опускаться на седло. При прыжке в сторону также отталкиваются от педалей, но прыгают в сторону, следя за одновременным отрывом колес от опоры
Езда за ведущим на колесе	В зависимости от направления ветра переднее колесо гонщика едущего сзади, заходит слева или справа за заднее колесо ведущего велосипедиста; дистанция 5-8 см от колеса.
Езда на подъемах	На пологом подъёме гонщик плотно сидит в седле, плечевой пояс и мышцы туловища расслаблены, одна нога давит на педаль, другая сильно тянет педаль вверх. На крутых подъёмах передвижение осуществляют способом «танцовщица».

Командная гонка	Каждая команда состоит из четырех человек. Сопротивление воздушного потока- основной фактор, с которым борется вся команда, и только при этом условии возможно достижение высокого результата. Сложным приемом в гонке является техника смены. В лидирующей позиции спортсмены меняются поочередно и данный прием каждым выполняется многократно. Неправильное выполнение смены приводит к преждевременной усталости и неспособности вести гонку в нужном темпе. Находящийся на лидирующей позиции гонщик стремится выбрать посадку, обеспечивающую наименьшее сопротивление встречного воздушного потока. Ведущий гонщик отходит в сторону примерно на один метр от линии движения команды и этим обозначает, что он закончил смену. Лидирующего сменяет гонщик, находящийся на второй позиции. Сменившийся старается занять наиболее защищенное от ветра место, укрываясь за остальными членами команды. Особо трудная ситуация возникает в тот момент, когда сменяющийся гонщик "садится" за последним - третьим участником. Чтобы выровнять скорость и "достать" уходящее заднее колесо последнего гонщика, сменяющийся делает короткое и резкое ускорение и лишь затем может расслабиться. Велосипедист после своей смены должен отдохнуть, укрываясь за товарищами. После того как гонщик перешел с первой на четвертую позицию, нужно хорошо расслабить мышцы рук, плеч, туловища, нижних конечностей, поработать на педалях стоя и в несколько измененной посадке. На второй и третьей позициях гонщик, отдыхая, обязан обеспечить отдых и сидящим за ним. Для этого он должен ехать прямолинейно. Если в команде имеется гонщик, слабо подготовленный технически, то он и сам не сможет отдыхать и не создаст условий для отдыха другим.
Езда способом «танцовщица»	Гонщик наклоняет велосипед вправо, нажимает на педаль левой ногой, правая рука опускает руль вниз, левая тянет его вверх. Вес тела перемещается на выпрямленную ногу.
Езда на спусках	При крутом спуске гонщик ставит шатуны горизонтально земле, сильно сгибает руки и , наклонив туловище к рулю почти ложиться на велосипед, прижав локти к туловищу, а колени к раме.
Индивидуальная гонка	Основная задача спортсмена в этой гонке — рационально распределить свои силы на дистанции. Нагрузка в индивидуальной гонке относится к зоне умеренной интенсивности, однако, при старте, разгоне после поворота, обгоне, преодолении подъемов и участков против сильного ветра нагрузка достигает большой интенсивности. Важным моментом является правильный подбор передач и шатунов. При темпе работы ног в пределах 92-98 оборотов в минуту. Регулирование скорости при прохождении дистанции: равномерное преодоление дистанции; преодоление дистанции с постепенно возрастающей скоростью; хороший стартовый разгон с последующим непрекращающимся постепенным увеличением скорости на первой половине дистанции и снижением ее к концу гонки, развиваемые гонщиком усилия на старте и во время стартового разгона, длящегося 150-300 м, не оказывают решающего влияния на итоговый результат. При прохождении средних подъемов гонщики, не уменьшая

	передачи, стремятся сохранить взятый темп. Перед крутыми подъемами, увеличив скорость, спортсмены значительную их часть едут на основной передаче, а затем переключают передачи на несколько меньшие, стремясь вращать шатуны в том же темпе. На затяжных подъемах велосипедисты стараются педалировать в одном темпе, для чего, по мере потери скорости снижают передачи. Если гонщик, достигнув подъёма, не должен прекращать педалирование. Основная борьба за результат идет на подъемах, при преодолении участков со встречным ветром и других сложных отрезках дистанции. На спусках, включив соответствующую передачу, надо педалировать так, чтобы темп движения ног оставался прежним, а скорость увеличивалась не за счет приложения максимальных усилий, а за счет техники педалирования, аэродинамичности посадки и т.д. При движении против ветра гонщику необходимо включить несколько меньшую передачу и улучшить аэродинамичность посадки. Результат в соревновании зависит от прохождения финишного участка дистанции (3-5 км). Спортивная техника- это выполнение спортсменом двигательных действий, направленных на достижение определенного эффекта в упражнении с проявлением волевых и мышечных усилий, при соответствующем темпе, ритме, с использованием и преодолением сил сопротивления. Технической подготовкой принято называть обучение спортсмена технике двигательных действий, являющихся средством ведения спортивной борьбы и доведение их до необходимой степени совершенства. Итогом обучения является определенный уровень технической подготовленности. Процесс усвоения спортивной техники делится на изучение и совершенствование. В методическом аспекте изучение спортивной техники представляет собой сознательное развитие двигательных способностей и формирование двигательных действий. Совершенствование спортивной техники - это процесс, направленный на развитие спортивных двигательных способностей и корректирование спортивных двигательных актов. Таким образом, сформировав в процессе тренировки ряд двигательных навыков и закрепив их соответствующим образом, велосипедист овладевает средствами ведения спортивной борьбы.
Езда в группе	В тесной группе гонщик должен ехать, взявшись руками за верх руля, развернув локти немного в стороны. Участие в групповых гонках обязывает спортсмена смело ездить в группе, не бояться соприкосновения с соседними гонщиками. При езде в группе опаснее всего попадание барашка ручки эксцентрика в спицы, что в большинстве случаев приводит к падению. Уверенность во время езды на велосипеде позволяет шире и точнее использовать различные технические приемы. Количество одновременно стартующих велосипедистов может составлять 200 человек и более. Трассы для таких гонок имеют различный рельеф и покрытие. Метеорологические условия, как правило, не являются ограничением для проведения гонок. При таком количестве переменных перед велосипедистами возникает множество проблем вследствие часто изменяющейся соревновательной ситуации. В этих условиях гонщик должен быть готов вести спортивную борьбу в группе в резко переменном темпе на

Бросок за линию финиша	Когда гонщики подходят к финишу группой, результат гонки решается на последних метрах. Исход борьбы здесь зависит от умения сделать финишный бросок, т.е. быстро послать велосипед на финишную черту. Для этого гонщик, энергично педалируя, сдвигается на переднюю часть седла и сгибает руки. Перед финишной чертой спортсмен резко выпрямляет руки, делает сильный нажим на одну педаль и подтягивает другую, как бы «выбрасывая» при этом велосипед вперед. Такой приём позволяет выиграть несколько сантиметров, иногда достаточных для достижения победы.
Езда на поворотах	Левая нога отводится в сторону поворота, колено вверх, ноги горизонтально земле, центр тяжести смещается на заднее колесо. Преодоление препятствий с поочередным подниманием колес характерно при езде с небольшой скоростью и высотой препятствий до 30 см. Гонщик, приблизившись к препятствию, руками и туловищем как бы «вдавливает» переднее колесо в грунт; используя обратную реакцию однотрубки и, делая рывок на себя, «приподнимает» переднее колесо вверх.
Техника разворота для езды в обратном направлении	В основу техники разворота должна быть положена надежность. На выбор скорости движения при развороте влияют следующие факторы: центробежная сила, качество покрытия шоссе, ширина проезжей части, погодные условия, направление ветра, качество однотрубок, состояние велосипедиста, соревновательная ситуация. Если гонки проводятся в ветреную погоду, в месте разворота условия педалирования резко меняются. При прохождении разворота по большой траектории допустима и большая скорость прохождения разворота. Если шоссе узкое, велосипедист должен подойти к развороту на скорости, с которой он шел по дистанции, и метрах в 10-15 от судьи плавно затормозить, чтобы развернуться, не заезжая на обочину. Для того, чтобы сделать более крутой разворот, можно освободить левую ногу и пройти разворот с опорой на нее. Важно правильно разместить центр тяжести: спортсмен смещает свой вес на правую ногу, находящуюся на педали, опущенную вниз. Руки спортсмена крепко держат руль, правая рука давит вниз, а левая тянет вверх. Технично выполненный разворот позволит гонщику восстановиться для нового выбора дистанционной скорости.
Бросок на линию финиша	Когда гонщики подходят к финишу группой, результат гонки решается на последних метрах. Исход борьбы здесь зависит от умения сделать финишный бросок, т.е. быстро послать велосипед на финишную черту. Для этого гонщик, энергично педалируя, сдвигается на переднюю часть седла и сгибает руки. Перед финишной чертой спортсмен резко выпрямляет руки, делает сильный нажим на одну педаль и подтягивает другую, как бы «выбрасывая» при этом велосипед вперед. Такой приём позволяет выиграть несколько сантиметров, иногда достаточных для достижения победы.

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям - «2», что означает безупречное выполнение приема, «1» - выполнение приема с погрешностями в техническом плане, «0» не выполнено. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической

подготовке обучающихся (приложение 2).

Выполнение и «невыполнение» норматива демонстрирует степень освоения техники приема и предполагает дополнительное разучивание и отработку технического приема.

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки не связанных с физическими нагрузками осуществляется в форме тестирования.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее, чем за неделю до проведения аттестации.

Перечень вопросов для групп начальной подготовки.

1 вопрос
Велосипеда какой марки не существует?
1. BMW 2. Yamaha 3. Uplift

2 вопрос
С какой стороны можно двигаться на велосипеде по проезжей части?
Не имеет значения 2. Справа 3. Слева

3 вопрос
Как иначе называется держатель заднего переключателя у горного или полугорного велосипеда?
1. Петух 2. Суслик 3. Попугай

4 вопрос Какая деталь не относится к велосипеду?
1. Манетка 2. Каретка 3. Палец шаровой

5 вопрос Как называется стиль катания, в котором на велосипедах больше прыгают, чем ездят? 1. Кросс-кантри 2. Триал 3. Даунхилл

6 вопрос Какое средство лучше всего помогает на случай невозможности отвинтить болт или гайку у велосипеда? 1. Молоток 2. Масло типа «жидкий ключ» 3. Гаечный ключ побольше и сильные руки

7 вопрос Как называется трюк на велосипеде, в котором на скорости запрыгивают на препятствие или перепрыгивают через него?
1. Ап-эн-даун 2. Банни-хоп 3. Рэйл-ап

8 вопрос Как называется езда на заднем колесе на велосипеде?
1. Вилли 2. Тейлвип 3. Гоут

9 вопрос В каком году изобрели велосипед?
1. В 1901 году 2. В 1797 году 3. В 1817 году

10 вопрос Кто изобрёл велосипед?
1. Карл Бенц 2. Томас Эдисон 3. Карл Дрез

11 вопрос Где не стоит хранить свой велосипед зимой?

1. В Колясочной 2. На лестнице 3. В прихожей

12 вопрос Какой из тормозов является основным?

1. Оба 2. Задний 3. Передний

13 вопрос Какие покрышки больше всех годятся для езды в горной местности ?

1. Полуслик 2. Универсальные 3. Внедорожный

14 вопрос Какая из этих проблем не относится к колёсам велосипеда? 1. Яйцо 2. Восьмёрка 3. Растяжение

15 вопрос Что такое «манетка» на горном велосипеде? 1. Система звёзд на заднем колесе 2. Устройство для переключения передач 3. Рычаг для переключения скоростей

16 вопрос Что нужно делать, если у велосипеда проскакивает цепь?

1. Поменять старую цепь на новую 2. Заменить и цепь, и все звёзды, которые есть 3. Поменять старую систему шатунов на новую

17 вопрос Что такое «ШИФТЕР» на горном велосипеде?

1. Устройство для переключения передач 2. Система звёзд на заднем колесе 3. Рычаг для переключения скоростей

18 вопрос Что такое «КАСЕТА» на горном велосипеде?

1. Рычаг для переключения скоростей 2. Система звёзд на заднем колесе 3. Держатель заднего переключателя

19 вопрос Что желательно всегда брать с собой в поездку на велосипеде? 1. Набор гаечных ключей и шестигранников 2. Фонари 3. Запасную камеру

20 вопрос Когда состоялся чемпионат мира по велогонкам 2022 года?

1. 28 ноября 2022 2. 18 сентября 2022 3. 8 октября 2022

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах.

Учебно – тренировочные группы
1. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. 2. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. 3. Зарождение и развитие вида спорта. 4. Автобиографии выдающихся спортсменов. 5. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
6.Зарождение олимпийского движения. 7. Международный Олимпийский комитет (МОК).
8.Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. 9.Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. 10. Рациональное, сбалансированное питание.
Группы совершенствования спортивного мастерства
1.Структура и содержание Дневника обучающегося. 2.Классификация и типы спортивных соревнований.
3.Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. 4.Базовые волевые качества личности.
5.Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. 6. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
7. Права и обязанности участников спортивных соревнований. 8.Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

IV.Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- тактическая подготовка,
- теоретическая подготовка,
- психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологическая подготовки, а общей физической подготовки – снижается.

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

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

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- тактическая подготовка,
- теоретическая подготовка,
- психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологическая подготовки, а общей физической подготовки – снижается.

Группы начальной подготовки.

Общая и специальная физическая подготовка

Основные задачи:

Всестороннее развитие личности, воспитание общей выносливости, овладение техникой езды на шоссейном велосипеде.

Годичный цикл состоит из осенней (сентябрь-ноябрь), зимней (декабрь-март), весенней (апрель-май) и летней (июнь-сентябрь) подготовки. На осеннем этапе проводится отбор в группы и начинаются тренировочные занятия. Тренер знакомит ребят с основами спорта, задачами тренировки и техникой езды на велосипеде. Тренировки проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа. В тренировках на этом этапе тренер, воспитывая у ребят желание, заниматься, основное внимание уделяет постепенному увеличению объема выполняемых нагрузок. Интенсивность выполнения упражнений небольшая.

Применяются в основном те средства и методы, которые хорошо знакомы детям по их предыдущим занятиям в школе. Технике езды на велосипеде начинающие велосипедисты обучаются на специально оборудованных трассах, дорожках стадионов, в зале. Занятия проводятся эмоционально, с использованием в основном игровых методов, которые создают условия для адаптации новичков к нагрузкам и снижают утомляемость. Чтобы осуществлять контроль за реакцией организма на нагрузки, необходимо с первых занятий научить занимающихся самостоятельно подсчитывать пульс. Спортсмены после небольшой практики довольно быстро находят пальпаторно пульс в области виска или шеи. Целесообразно подсчитывать пульс за 10 сек. После непродолжительной тренировки велосипедисты с достаточной точностью выполняют работу на заданном пульсовом режиме. Этот навык спортсменов, в значительной степени облегчит контроль за выполнением нагрузок. Следует научить детей ежедневно контролировать тренированность и восстановление работоспособности организма по ортодоксальной пробе: подсчитывать пульс после пробуждения от сна в положении лежа и стоя. Уменьшение разности показателей пульса лежа и стоя свидетельствует о нормальном протекании тренировочного процесса и росте тренированности. Увеличение разности пульса говорит о замедленном ходе восстановительных процессов в организме спортсмена вследствие чрезмерно большой нагрузки, нарушения режима или недостаточного отдыха.

Примерный микроцикл осеннего этапа тренировки.

Понедельник

- стадион, парк.
- ходьба, медленный бег, бег с малой интенсивностью (пульс 120-130 уд/нед.) по небольшому кругу – 13-15 мин.;
- общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте и в движении – 15-20 мин.;
- подвижные игры, игра в футбол или ручной мяч по упрощенным правилам на небольшой площадке – 12-15 мин.;
- прыжки с места в длину, многоскоки, выпрыгивания вверх – 10-15 мин.; медленный бег – 8-10 мин.;

- упражнения на гибкость, растягивание, расслабление и дыхательные упражнения – 10-12 мин.

Среда

- стадион, специальная площадка. Ходьба, медленный бег, бег с малой интенсивностью – 15-20 мин.;

ОРУ на месте и в движении – 15-20 мин.;

- обучение технике езды на велосипеде: определение посадки, начало движения, езда по прямой, повороты по большому радиусу, повороты вокруг определенного предмета, езда змейкой, восьмеркой, торможение и остановка в указанном месте (все упражнения на велосипеде выполняются индивидуально или поточным методом с интервалом в 10-15 м между спортсменами) – 30-45 мин.;

- ходьба и упражнения на гибкость, растягивание, расслабление, дыхательные упражнения – 10-12 мин.

Пятница

- стадион, специальная площадка.

- Ходьба, бег с малой интенсивностью (пульс 130-140 уд/мин) – 15-20 мин.;

- ОРУ на месте и в движении индивидуально и в парах – 15-20 мин.; эстафеты в беге на 30-50 м с прыжками через скамейку, яму или через любое препятствие (пульс 150-160 уд/мин) – 12-15 мин.;

- упражнения с набивными мячами весом 1, 2, 3 кг, лазание по канату, перетягивание каната – 10-15 мин.;

- езда на велосипеде (пульс 130-150 уд/мин) – 20-30 мин.;

- упражнения на расслабление, растягивание, гибкость и дыхательные упражнения – 8-10 мин.

Воскресенье

лес, парк

- ходьба (200-300 м), ходьба спортивная (100-200 м), бег по слабопересеченной местности с переменной интенсивностью (пульс 130-150 уд/мин) – 30-35 мин.;

-различные прыжковые упражнения, метания, подтягивания на деревьях – 40-50 мин.;

- подвижные игры, эстафеты –40-50 мин.;

- упражнения на расслабление, растягивание, гибкость и дыхательные упражнения – 8-10 мин.

На зимнем этапе тренировки проводятся 3-4 раза в неделю .

Основное внимание обращается на развитие общей выносливости при помощи неспецифических упражнений (бег, лыжи, спортивные игры). Одновременно совершенствуется техника езды, педалирование на велосипедном станке (обязательно наличие велосипедных туфель с шипами).

На первом этапе в подготовительном периоде техникой педалирования следует заниматься на велосипедном станке в течение 30 мин. В первой половине занятия (в неутомленном состоянии) 3-4 раза в неделю. Подбирается такая передача на велосипеде, чтобы спортсмен без всякого напряжения мог педалировать с частотой об/мин, которая наиболее подходит для освоения правильного навыка педалирования.

На втором этапе совершенствовать технику педалирования необходимо также в течение 30 мин., но в конце тренировки (в состоянии утомления).

Примерный микроцикл зимнего этапа тренировки.

Понедельник

зал, стадион, лес

- Ходьба и бег (пульс 120-140 уд/мин) – 10-12 мин.;
- ОРУ – 12-15 мин.; обучение технике езды и педалирования на велосипедном станке (пульс 130-150 уд/мин) – 2х15 мин. (велосипеды и станки должны быть подготовлены до тренировки);
- между сериями езда по залу на велосипеде – 5 мин.;
- бег в лесу или по стадиону (пульс 140-150 уд/мин) – 20-25мин.;
- прыжковые упражнения – 10 мин.; спортивные игры на улице – 25-30 мин.;
- дыхательные упражнения и упражнения на растягивание и расслабление – 3-5 мин.

Среда

зал, парк, лес

Ходьба и бег (пульс 130-150) – 10-12 мин.;

- ОРУ – 12-15 мин.; обучение технике езды и педалирования на велосипедном станке (пульс 130-150) – 2х15 мин., сделать 2 ускорения по 15-20 сек.;
- Между сериями езда по залу на велосипеде – 5 мин.; бег на лыжах по маленькому кругу (пульс 130-150) – 40-60 мин.; упражнения на расслабление и дыхание – 3-5 мин.

Пятница

зал, стадион

- Ходьба и бег – 15 мин.;
- ОРУ – 15-20 мин.;
- езда на велостанке (пульс 130-150 уд/мин) – 2х10 мин.;

упражнения и игры с набивными мячами весом 2-3 кг – 10-15 мин.;

- прыжковые упражнения и многоскоки – 8-10 мин.;
- подвижные игры силовой направленности (эстафеты с набивными мячами) – 10 мин.;
- игра в футбол или в ручной мяч – 2х15 мин.; бег трусцой – 5 мин.;
- упражнения на растягивание, гибкость, расслабление и дыхание – 5 мин.

Воскресенье

лес, парк

- Ходьба, бег (пульс 120-130 уд/мин) – 10 мин.;
- ОРУ – 10-12 мин.;
- ходьба и бег на лыжах (пульс 130-150 уд/мин) – 1,5-2 часа с включением 2-3 остановок, во время которых проводятся подвижные игры, прыжки.

В марте в наиболее теплые дни вместо работы на велостанке можно включать езду на велосипеде в лесу или в парке по тропинкам и дорожкам. Тренеру необходимо проследить, как одеты спортсмены: в холодную по воду нужно тепло одеваться.

На весеннем этапе наряду с занятиями по ОФП и СФП включаются

тренировки на велосипеде на специальных несложных трассах. Занятия проводятся в основном на улице, причем езда на велосипеде совмещается с упражнениями из других видов спорта (бег, игры, прыжки, многоскоки).

Примерный микроцикл весеннего этапа тренировки.

Понедельник - Стадион

Ходьба и бег (пульс 130-140 уд/мин) – 20 мин.;

ОРУ – 12-15 мин.; езда по шоссе (пульс 130-150 уд/мин) индивидуально и в парах на небольших передачах с равномерной скоростью – 1-1,5 часа;

- на повороте остановка и выполнение ОРУ и прыжковых упражнений – 8-10 мин.; в конце занятия дыхательные упражнения – 3-5 мин.

Среда (стадион, зал). Ходьба, бег (пульс 130-150 уд/мин) – 20 мин.;

ОРУ – 12-15 мин.; специально-подготовительные упражнения без велосипеда – 10-12 мин.;

- упражнения с набивными мячами весом 2-3 кг – 10 мин.;

- прыжковые упражнения – 10 мин.; игра в футбол или ручной мяч – 2 х 20 мин., в перерыве – дыхательные упражнения;

- совершенствование техники педалирования на велосипедном станке – 2х10 мин.;

- во время работы на станке 2-3 ускорения произвольно с соблюдением техники педалирования;

- упражнения на расслабление и дыхание – 3-5 мин.

Пятница

лес, парк

Ходьба и бег (пульс 130-150 уд/мин) – 20 мин.;

ОРУ – 12-15 мин.; езда на велосипеде по несложной кроссовой дистанции (пульс 130-150 уд/мин) – 40-50 мин.;

- совершенствование техники езды на велосипеде по тропинкам, фигурная езда на специально оборудованной площадке (змейки, восьмерки, повороты, преодоление небольших подъемов, ям с песком, бег с велосипедом,

прыжком сесть на велосипед и соскочить с него и т. п.) – 30-40 мин.;
езда индивидуально по кругу 500, 800, 1200 м (пульс 150-160 уд/мин) – 15-20 мин.;

- возвращение на базу на велосипедах.

Воскресенье.

Шоссе

Ходьба и бег (пульс 120-140 уд/мин) – 10 мин.;

-ОРУ – 10-12 мин.; езда на велосипеде по шоссе в парах со сменой через 200-300 м (пульс 130-150 уд/мин) – 15-20 км;

-езда индивидуально с интервалом в 15-20 м (пульс 150-160 уд/мин) – 8-10 км;

остановка, во время которой выполняются прыжковые упражнения и ОРУ, – 5-8 мин.; езда в парах (пульс 130-150 уд/мин) – 15-20 км; езда индивидуально (пульс 150-160 уд/мин) – 5-8 км;

- возвращение на базу (езда в парах) – 5-7 км; упражнение на расслабление и дыхание – 3-5 мин.

В мае в хорошую погоду, если запланированная тренировочная нагрузка на

велосипеде выполнена, можно провести один-два контрольных старта на дистанцию 5, 8, 10 км индивидуально.

Летний этап подготовки включает следующие основные задачи:

- развитие общей выносливости средствами ОФП и СФП, развитие специальной выносливости и совершенствование техники езды и педалирование на велосипеде. Эти задачи решаются главным образом в июне – августе в летних спортивных лагерях.

Примерный микроцикл летнего этапа тренировки.

Среда

- шоссе. Ходьба, бег, ОРУ, специально-подготовительные упражнения – 15-20 мин.;

- езда на велосипеде по шоссе колонной по 2 спортсмена (пульс 120-150 уд/мин) – 15-20 км; езда в команде по 2 человека со сменой лидера через 150-200 м (пульс 130-150 уд/мин) – 5 км;

- езда в команде по 3-4 человека со сменой через 200-250 м (пульс 130-160 уд/мин) – 2х5 км;

- между выполнением работы в команде отдых в движении – 2-3 км;

- езда колонной по два человека (пульс 130-150 уд/мин) – 15 км;

- езда индивидуально (пульс 120-140 уд/мин) – 3-5 км;

- езда в группе – 10 км;

- упражнения на растягивание, расслабление и дыхание – 3-5 мин.

Среда - стадион, парк

Ходьба и бег (пульс 120-140 уд/мин) – 20-25мин.; ОРУ – 10-12 мин.; специально-подготовительные упражнения без велосипеда на все группы мышц ног – 20-25 мин.; спортивные игры – 2х20мин.;

- бег и ходьба (пульс 130-150 уд/мин) – 10-15 мин.; упражнения на растягивание, гибкость, расслабление и дыхание – 3-5 мин.

Пятница - шоссе.

Ходьба, бег, ОРУ, специально-подготовительные упражнения – 15 мин.;

- езда на велосипеде по шоссе колонной по 2 человека (пульс 130-150 уд/мин) – 15-20 км;

- совершенствование техники прохождения поворотов индивидуально – 2-3 раза, в парах – 2-3 раза, тройках и четверках – 5-6 раз;

- совершенствование техники езды в команде по 4 человека (пульс 130-150 уд/мин) – 2 серии по 10-15 км;

- езда индивидуально в посадке (пульс 160-170 уд/мин) – 4-5 км;

- езда в группе (пульс 130-140 уд/мин) – 8-10 км;

- упражнения на расслабление и дыхание – 3-5 мин.

Воскресенье.

шоссе; лес, парк

- Езда на велосипеде в группе (пульс 130-140 уд/мин) – 1,5 часа, во время 2-3 остановок выполняются ОРУ и прыжковые упражнения;

- в заключение тренировки упражнения на растягивание, расслабление и дыхание.

Кроме тренировок в летних спортивных лагерях целесообразно проводить двух, трехдневные походы. Если есть возможность, то на всех этапах подготовки, особенно в зимнее время, желательно 1-2 раза в неделю отводить занятиям по плаванию.

Учебно-тренировочные группы.

Практическая подготовка.
Общая и специальная физическая подготовка.

Основные задачи тренировки в учебно-тренировочных группах следующие: дальнейшее развитие физических качеств средствами общей и специальной физической подготовки, овладение техникой физических упражнений в неспецифических средствах подготовки и совершенствование элементов техники велосипедного спорта. Наибольший эффект, в тренировке дает разносторонняя подготовка, где средства ОФП занимают 60 – 65% общего объема нагрузки.

В тренировку необходимо так же включать специально-подготовительные упражнения, развивающие группы мышц, участвующие в педалировании на велосипеде. Большое место в тренировке должно отводиться и езде на велосипеде. Однако следует учитывать, что увлечение специальными упражнениями на велосипеде, натаскивание на результат могут привести к быстрому росту спортивных результатов, а далее и к их стабилизации в возрасте 17 – 18 лет.

Годичный цикл подготовки для этой группы состоит из подготовительного периода, включающего зимний и весенний этапы, соревновательного и переходного.

На зимнем этапе подготовительного периода (с 15 ноября по 15 марта) тренировки проводятся 4 – 5 раз в неделю по 1,5 – 2,5 часа. Основное внимание уделяется развитию общей выносливости средствами ОФП. Для этого используют продолжительный бег в различных условиях, с установлением снежного покрова бег на лыжах с разной степенью интенсивности в режиме ЧСС не более 140 – 160 уд/мин.

Примерный микроцикл зимнего этапа тренировки

Вторник (Зал, стадион, лес). Ходьба и бег (пульс 120 – 140) – 10 – 12 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; совершенствование техники езды и педалирования на велосипедном станке – 2х15 мин. (с 3 – 4-й недели тренировки включаются ускорения по 10 – 15 сек. 2 – 4 раза и по 30 – 45 сек. 3 – 4 раза, выполняемые с интенсивностью 80 – 100% от максимальной с сохранением техники педалирования); бег в лесу или на стадионе (пульс 130 – 150) – 30 мин. (во время бега сделать 2 – 3 ускорения по 100 – 150 м с интенсивностью 80 – 90%); многоскоки по 5, 10, 20 шагов с ноги на ногу с места и с хода – 5 – 10 попыток с отдыхом в движении – 8 – 10 мин.; 3 – 4 выпрыгивания вверх по 20 раз с отдыхом в движении – 10 мин.; бег в легком темпе – 5 – 8 мин.; упражнения на растягивание, расслабление и дыхание – 3 –5 мин. Время занятия – 1 час 50 мин. – 2 часа 10 мин.

Среда (зал). Ходьба и бег (пульс 130 – 150) – 10 – 12 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; упражнения с партнером – 5 – 7 мин.; упражнения с набивными мячами весом 2 – 3 кг в парах – 8 – 10 мин.; упражнения с гантелями весом 1 – 3 кг на все группы мышц рук и туловища – 8 – 10 мин.; подвижные игры с прыжками в длину и вверх – 8 – 10 мин.;

совершенствование техники езды и педалирования на велосипедном станке (пульс 130 – 150) – 2х15 мин. (первая серия, на утяжеленном станке, вторая – на обычном), в перерыве и после работы на станке езда по залу на велосипеде – 2х7 – 8 мин.; спортивные игры – 15 – 20 мин.; упражнения на расслабление и дыхание – 3 – 5 мин. Время занятия – 1 час 30 мин. – 2 часа.

Четверг (парк, лес). Ходьба и бег (пульс 120 – 140) – 8 – 10 мин.; ОРУ – 8 – 10 мин.; выпрыгивание вверх – 4х25 раз, отдых между ними – 2 – 3 мин. в движении; бег (пульс 140 – 160) – 30 мин.; упражнения на расслабление и дыхание – 3 – 5 мин. С середины декабря легкоатлетический бег заменяется бегом на лыжах, соревнования на лыжах проводятся в январе – феврале. Время занятия – 1 час 40 мин. – 2 часа.

Суббота (зал, стадион, лес). Ходьба и бег (пульс 130 – 150) – 10 – 12 мин.; ОРУ – 10 – 12 мин.; упражнения с набивными мячами и гантелями – 15 – 20 мин.; упражнения на гимнастической стенке – 5 мин.; специально-подготовительные упражнения с эспандером – 15 мин.; велосипедный станок – 2Х15 мин. (2 ускорения по 10 сек., 2 ускорения по 30 сек. и 1 ускорение 60 сек.); спортивные игры – 2х20 мин.; упражнения – 3 – 5 мин. Время занятия – 2 часа.

Воскресенье (парк, лес). Бег с ходьбой с переменной интенсивностью (пульс 130 – 150) или бег на лыжах, во время 2 остановок на 15 – 20 мин. выполняются ОРУ в чередовании с выпрыгиваниями вверх и многоскоками. Время занятия – 2,5 – 3,5 часа.

С января в тренировку во вторник и в субботу можно включать бег по глубокому снегу – 3 – 4 мин. 2 – 3 раза, который выполняется на пульсе 160 – 170 уд/мин.

С февраля, когда температура воздуха не более 5 – 7°, обязательно включается, езда на велосипеде в лесу или в парке по тропинкам или очищенным от снега дорогам. Езду на велосипеде можно давать 2 – 4 раза в неделю от 30 мин, до 1 часа.

На весеннем этапе подготовительного периода (с 16 марта по 15 мая) постепенно переходят к СФП. В марте и начале апреля еще продолжаются занятия по ОФП с включением тренировок на велосипеде. С конца апреля и в мае тренировки проводятся только на велосипеде с сохранением необходимого объема занятий средствами ОФП.

Примерный микроцикл весеннего этапа тренировки

Вторник (шоссе). Ходьба и бег (пульс 130 – 150) – 20 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; езда на велосипеде по шоссе (пульс 140 – 150) – в колонне по двое, смена через 200 – 250 м, на небольших передачах с равномерной скоростью – 1 – 1,5 часа; на повороте остановка и выполнение ОРУ, многоскоков с ноги на ногу и выпрыгиваний вверх – 20 – 25 мин.; в конце занятия дыхательные упражнения – 3 – 5 мин. Время занятия – 2,5 – 3 часа.

Среда (зал, стадион, лес). Ходьба и бег (пульс 130 – 150) – 20 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; специально-подготовительные упражнения без велосипеда – 15 мин.; упражнения с набивными мячами весом 2 – 3 кг, с гантелями; 2 – 3 кг, в парах – 25 мин.; выпрыгивание вверх – 2 серии 4х25 раз, между сериями легкий бег – 5 – 7 мин.; игра в футбол – 20 мин.; бег (пульс 150 – 160) – 2х8 – 10 мин.; ходьба – 2 – 3 мин.; упражнения на расслабление и дыхание – 3 – 5 мин. Время занятия – 2,5 – 3 часа.

Четверг (шоссе). Самостоятельная разминка (бег, ОРУ) – 15 мин.; езда на

велосипеде в колонне по двое со сменой через 200 – 250 м (пульс 130 – 140) – 15 км; езда в командах по 4 человека со сменой через 150 – 200 м (пульс 150 – 160) – 10 км, отдых в движении – 5 мин.; индивидуально с интервалом между спортсменами 25 м (пульс 160 – 170) – 4 – 5 мин., отдых в движении – 5 мин.; в команде по 4 человека (пульс 150 – 160) – 10 км; в группе (пульс 130 – 140) – 15 – 20 км; упражнения на расслабление, растягивание, дыхание – 5 – 7 мин. Время занятия – 3 часа.

Суббота (зал, лес, парк). Ходьба и бег (пульс 130 – 150) – 25 мин.; ОРУ – 10 – 12 мин.; упражнения с набивными мячами, гантелями, с партнером – 15 мин.; бег в гору – 100 – 150 м 4 – 5 раз; спортивные игры – 2х15 – 20 мин.; совершенствование техники езды на велосипедном станке, 2 – 3 ускорения по 45 – 60 сек. с сохранением техники педалирования (передачи средние) – 25 – 30 мин.; дыхательные упражнения – 3 – 5 мин. Вместо езды на велостанке можно включать езду по велокроссу – до 1 часа. Время занятия – 2 – 2,5 часа.

Воскресенье (шоссе). Самостоятельная разминка (бег, ОРУ) – 15 мин.; езда на велосипеде в колонне по двое со сменой через 250 – 300 м (пульс 140 – 150) – 15 – 18 км; индивидуально (пульс 150 – 170) – 5 – 8 км, отдых 3v5 мин.; обучение старту и его совершенствование в команде по 4 человека и прохождение командой поворота – 4 раза (старт, прохождение поворота через 1 км и финиш на месте старта), отдых в движении – 1 – 2 мин.; в команде (пульс 160 – 170), смена через 250 м (желательно по ветру) – 10 км, отдых – 5 мин., 2 финиша по 3 – 4 человека по 500 – 600 м на определенном месте; езда в группе (пульс 130 – 140) – 10 – 12 км; дыхательные упражнения – 3 – 5 мин. Время занятия – 3 – 3,5 часа.

С конца апреля в тренировки можно включать индивидуальные контрольные старты на дистанции 8, 10, 15 км и командные на дистанции 10, 15, 20 км, но не чаще чем раз в две недели. Обычно, с этого времени спортсмены уже участвуют и в официальных соревнованиях по календарному плану.

В подготовительный период необходимо давать теоретический материал по программе СШ, а к концу его изучить правила соревнований по велосипедному спорту на шоссе. Спортсмены сдают зачеты по технике езды на велосипеде, правилам дорожного движения на велосипеде и правилам соревнований на шоссе.

К соревновательному периоду (с 15 мая до конца сентября) спортсмены уже прошли на велосипеде 1800 2000 км, овладели прочными навыками техники езды и педалирования, приобрели хороший уровень общефизической подготовки.

Тренировки в этот период проводятся в основном на велосипеде по 5 – 6 раз в неделю, но не следует полностью исключать СФП и ОФП, так как даже временное прекращение этих занятий может снизить развитие необходимых физических качеств юношей этого возраста.

Большой объем работы на велосипеде целесообразно планировать на период, когда ребята находятся в летних спортивных лагерях.

Примерный микроцикл соревновательного периода под готовки

Вторник (шоссе). Езда на велосипеде в колонне по двое (пульс 120 – 150) – 12 – 15 км, 2 – 3 ускорения по 250 – 300 м в парах или тройках с отдыхом в движении – 2 – 3 км; езда индивидуально в посадке (пульс 160 – 180) – 2 – 4 раза по 5 км, отдых 3 – 4 км; езда в группе – 15 – 20 км с 4 – 5 финишами на равнине, спуске, по ветру; езда в

колонне по двое – 8 – 10 км. Время занятия – 2,5 – 3 часа.

Среда (стадион, лес). Ходьба и бег (пульс 120 – 150) – 20 – 25 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; специально-подготовительные упражнения без велосипеда на все группы мышц ног – 20 – 25 мин.; бег. 2 раза по 5 – 7 мин. (пульс 160 – 170), отдых в движении – 6 – 7 мин.; спортивные игры – 2х20 мин.; ходьба и упражнения на растягивание, расслабление и дыхание – 5 – 7 мин. Время занятия – 2 часа – 2 часа 15 мин.

Четверг (шоссе). Езда на велосипеде по шоссе в колонне по двое (пульс 130 – 150) – 15 – 20 км; совершенствование техники езды в команде по 4 человека и воспитание специальной выносливости в командной гонке – 3 раза по 5 – 6 км (пульс 150 – 170), 2 раза по 4 – км (пульс 160 – 180) и 1 раз 4 – 5 км (пульс 170—190), отдых в движении – 3 – 4 км; езда в группе – 10 – 15 км. В середине соревновательного периода отрезки, проходимые в команде, можно увеличить до 8 – 10 км, но не более 3 – 4 из 6. Время занятия – 3 часа.

Пятница. Если тренировки проводятся 5 раз в неделю, то в этот день предусмотрен отдых; если 6, — рекомендуются следующие упражнения: после 25 мин. разминки – спортивные игры (футбол, волейбол, ручной мяч или другие) – 1 час – 1 час 15 мин. Спортивные игры можно заменить бегом с ходьбой по пересеченной местности (до 2 – 2,5 часа) или, если есть возможность, греблей на любых лодках (до 1,5 – 2 час.). Вместо тренировки можно косить и стоговать сено, колоть и рубить дрова или делать другую работу.

Суббота (стадион, лес, парк). Ходьба и бег с переменной интенсивностью (пульс 120 – 160) – 35 – 40 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; прыжковые и специально-подготовительные упражнения без велосипеда – 20 – 25 мин.; силовые упражнения с гантелями, набивными мячами, штангой и гирями весом 12 – 16 кг – 15 – 20 мин.; езда на велосипеде по кроссу – 30 – 40 мин. или игры на велосипеде на площадке, поляне; спортивные игры – 15 – 20 мин.; упражнения на растягивание, расслабление и дыхание – 3 – 5 мин. Время занятия – 2,5 часа.

Воскресенье (шоссе, лес). Езда на велосипеде в группе (пульс 130 – 150) – 20 км; ускорения в группе 3 – 4 раза по 500 м с отдыхом в движении – 3 – 4 км; езда в колонне по одному (8 – 10 спортсменов) со сменой через 150 – 200 м (пульс 150 – 170) – 2 раза по 8 – 10 км; езда в группе с переменной интенсивностью (пульс 130 – 170) – 25 – 30 км. Время занятия – 3 – 3,5 часа.

При плохой погоде проводится тренировка по ОФП и СФП до 3 – 3,5 часа. В тренировку включается бег с ходьбой с переменной интенсивностью, прыжковые и другие упражнения, а также спортивные игры. В этот день проводятся также контрольные тренировки и соревнования по календарному плану на дистанции от 5 до 25 км (индивидуальные, командные и групповые). В тренировках соревновательного периода передачи используются с частотой педалирования 90 – 120 об/мин. В соревнованиях на шоссе для 13-летних применяются передачи не более 48х18 (72 дм.), для 14-летних – не более 48х15 (86,4дм).

В тренировках на треке нужно использовать передачи 48х16 или 48х15. На трековых тренировках основное внимание следует уделять освоению и совершенствованию техники езды по треку и обучению некоторым техническим приемам (старт с места, ускорение с виража, работа стоя на педалях, езда в команде и

смена лидера в команде и т. д.)

Переходный период длится 1,5 – 2 месяца (от конца сентября до середины ноября).

Основные задачи его – постепенное снижение объема и интенсивности тренировочных нагрузок на велосипеде и увеличение объема ОФП, совершенствование техники езды по кроссу.

Для поддержания необходимого уровня интенсивности специальной нагрузки и эмоциональной разрядки спортсмены должны участвовать в нескольких соревнованиях по велокроссу на коротких и несложных трассах.

Тренировки в этот период проводятся 3 – 4 раза в неделю, причем иногда их можно проводить самостоятельно.

Тренеры должны подвести итоги проделанной работы за год и в соответствии с ними принять решение о переводе 14-летних учащихся СШ, успешно закончивших спортивный сезон, в учебно-тренировочные группы начальной специализации. В это же время наиболее: целесообразно начинать подготовку и сдачу норм ГТО I ступени для 13-летних и II ступени для 14-летних спортсменов.

Всего за год следует планировать соревновательной и тренировочной работы на велосипеде для 13-летних 5300 – 5600 км, 14-летних – 6000 – 7000 км.

По окончании каждого этапа подготовки проводятся контрольные испытания по тем средствам, которые больше всего использовались в тренировке в данный период. Например, в феврале можно провести лыжные соревнования на 1-3 км; на весеннем этапе – контрольные соревнования на велосипедном станке по технике и частоте педалирования, соревнования по прыжкам, многоскокам и многоборью ОФП и СФП и т. п. Соревнования на велосипеде проводятся после того, как спортсмены пройдут в тренировках 1000-1500 км. В них включаются 3, 5, 8-10-километровые контрольные отрезки на время индивидуально, а также 5-10-километровые в парах, тройках, четверках. Форсировать подготовку к соревнованиям не следует. По мере выполнения тренировочного объема на велосипеде ребята, естественно, сами захотят проверить свои силы и возможности. Тогда и нужно провести контрольные старты.

С 15 лет начинается этап начальной спортивной специализаций, в котором можно переходить к постепенному увеличению, как объема, так и интенсивности тренировочных нагрузок непосредственно на велосипеде.

На этом этапе наряду с дальнейшим физическим развитием подростков должны решаться задачи повышения уровня специальной подготовленности, развития дистанционной выносливости и скорости, совершенствования техники езды на велосипеде на шоссе, в кроссе, на треке, обучения тактике индивидуальных, командных и групповых гонок и ее совершенствования.

Годичный цикл подготовки состоит из подготовительного (зимний и весенний этапы), соревновательного и переходного периодов.

На зимнем этапе подготовительного периода (середина ноября – март) в ноябре – январе тренировки проводятся 4 – 5 раз, в феврале – марте – 5 – 6 раз в неделю. В тренировках большее место должна занимать езда на велосипеде в зимних условиях. Для нее нужно выбрать бесснежные трассы, соответствующую погоде одежду и оборудование для велосипедов. Кроме езды на велосипеде в естественных

условиях необходимо включать тренировку на велосипедных станках. Они способствуют совершенствованию посадки гонщиков и техники педалирования. Велостанке с отягощением или велоэргометры с успехом можно использовать также для совершенствования специальной функциональной, технической и тактической подготовки спортсменов этой группы.

Основная тренировочная нагрузка должна выполняться главным образом за счет средств ОФП (бег, ходьба, бег на лыжах, катание на коньках, спортивные игры) и специально-подготовительных упражнений без велосипеда.

Для развития дистанционной выносливости, дистанционной (соревновательной) скорости и дистанционной силовой выносливости с января в тренировки необходимо включать упражнения, выполняемые на пульсе 170 – 190 уд/мин. Для выполнения их целесообразно применять повторный и контрольный методы тренировки на следующих временных параметрах: 5, 10, 15, 20, 30, 45, 60 сек. с отдыхом между повторениями 2 – 5 мин. и 2, 3, 5, 10, 15 мин. с отдыхом до 8 – 10 мин.

Примерный микроцикл зимнего этапа подготовительного периода.

Вторник (зал, стадион, лес). Ходьба и бег (пульс 120 – 140) – 12 – 15 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; бег в лесу или на стадионе (пульс 140 – 150) – 35 – 40 мин.; 3 серии выпрыгиваний вверх 4 – 5х20 раз с ускорениями на 15 – 20 м после каждого выпрыгивания, между выпрыгиваниями отдых 1,5 – 3 мин., отдых между сериями в движении – 8 – 10 мин. (по мере тренированности спортсменов можно увеличить количество серий до 5, а количество непрерывных выпрыгиваний – до 40 – 50); совершенствование техники езды и педалирования на утяжеленном велосипедном станке – 15 – 20 мин. (первые 2 – 3 недели равномерная работа в темпе 110 – 120 об/мин на технику педалирования, потом включение ускорений по 10 – 20 сек. 2 – 4 раза и по 45 – 60 сек. 3 – 4 раза, выполняемых с интенсивностью 90 – 95% от максимальной; езда на велосипеде по залу – 5 – 8 мин.; езда на легком велосипедном станке – 15 – 20 мин. (ускорение на 10 – 20 сек. 2 – 3 раза со 100%-ной интенсивностью, ускорения по 60 сек. 1 – 2 раза с интенсивностью 90 – 95% от максимальной); езда по залу на велосипеде – 4 – 5 мин. Время занятия – 2,5 – 3 часа.

Среда (зал, парк, лес). Ходьба и бег (пульс 130 – 150) – 12 – 15 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин.; упражнения с набивными мячами весом 3 – 5 кг в парах – 8 – 10 мин.: упражнения с гантелями весом 3 – 5 кг на все группы мышц рук и туловища, чередуя с упражнениями для мышц ног, выполняемыми с ножным эспандером или с гирями весом 10 – 16 кг – 15 – 20 мин.; упражнения для мышц спины, подрывы штанги руками и приседания со штангой на плечах 30 – 40 кг – 2 – 6 подходов от 5 – 10 до 25 – 30 повторений; упражнения на гимнастической стенке (висы, раскачивания, упражнения для брюшного пресса) – 3 – 5 мин.; езда по кроссу на велосипеде – 30 – 60 мин.; спортивные игры – 15 – 20 мин. (можно включать игры в футбол с набивными мячами весом 2 – 3 кг – 2х5 – 7 мин.); упражнения на растягивание, расслабление и дыхание – 3 мин. Время занятия – 2,5 – 3 часа.

Четверг (зал, парк, лес). Ходьба и бег (пульс 130 – 150) – 12 – 15 мин.; ОРУ – 12 – 15 мин., бег с переменной интенсивностью (пульс 140 – 160) – 40 – 60 мин., отдых в ходьбе – 5 – 7 мин.; спортивные игры – 2х20 мин.; упражнения на растягивание,

расслабление и дыхание – 3 мин. (с января время бега можно увеличивать до 90 мин. и во время бега выполнять работу 3 – 5 раз по5 – 7 мин. (пульс 170 – 190); при наличии снега беговую работу можно заменить бегом на лыжах. Время занятия — 2,5—3 часа.

Суббота (зал, стадион, лес). Ходьба и бег (пульс 130 – 150) – 12 – 15 мин.; ОРУ – 10 – 12 мин., упражнения с набивными мячами и гантелями – 15 – 20 мин.; упражнения с ножным эспандером или гирями – 15 мин., приседания со штангой на плечах весом 30 – 40 кг – 4 – 5 подходов по 15 – 30 раз; работа на велосипедном станке – 20 мин.; езда по кроссу на велосипеде – 30 – 40 мин.; бег по глубокому снегу – 2х3 – 5 мин.; спортивные игры – 15 – 20 мин. Время занятия – 3 часа.

Воскресенье (парк, лес). Бег с ходьбой (бег на лыжах) с переменной интенсивностью (пульс 140 – 160) с двумя остановками на 10 – 15 мин., во время которых выполняется ОРУ в чередовании с многоскоками и выпрыгиваниями вверх (с января кроссовый бег или бег на лыжах выполняется 3 – 5 раз по 10, 15, 20 мин. на пульсе 160—180 уд/мин с отдыхом в движении до 8 – 10 мин.); спортивные игры – 20 – 40 мин. Время занятия – 3 – 3,5 часа.

С февраля увеличиваются нагрузки, выполняемые на велосипеде.

Во вторник вместо работ на велосипедном станке можно ездить на велосипеде на шоссе. Для этого следует использовать дорожки и аллеи парков или безопасные шоссейные трассы.

По пятницам нужно проводить только шоссейные тренировки в группе на 40 – 60 км с равномерной скоростью (пульс 130 – 150 уд/мин) со средними передачами при частоте педалирования 90 – 100 об/мин. В субботу в тренировки вместо езды по кроссу можно включать езду по шоссе на 30 – 40 км.

По воскресным дням целесообразно проводить тренировки на сухом шоссе с равномерной скоростью до 60 – 80 км и более.

Тренировки в кроссе и на шоссе зимой способствуют совершенствованию техники езды в сложных условиях. Было отмечено, что спортсмены, которые регулярно проводят тренировки на велосипеде зимой и используют его как транспорт для поездок на тренировки и обратно, имеют лучшие результаты в соревновательном сезоне.

На весеннем этапе подготовительного периода (апрель—середина мая) тренировки проводятся в основном на велосипеде, а занятиям по ОФП отводится 1—2 раза в неделю.

В этот период наряду с воспитанием общей выносливости повышают скоростно-силовые качества и дистанционную выносливость. Тренеру необходимо следить за тем, чтобы при работе на шоссе частота педалирования спортсменов была в диапазоне 90 – 125 об/мин. Спортсмены должны участвовать в контрольных соревнованиях на шоссе и треке, которые способствуют совершенствованию техники езды и мастерства выполнения технических приемов.

Примерный микроцикл весеннего этапа подготовительного периода.

Вторник (шоссе). Езда на велосипеде в колонне по двое (пульс 130 – 150) – 12 – 15 км; 2 – 3 ускорения по 300 – 400 м в парах, тройках или четверках с интенсивностью 90 – 95% от максимальной, отдых в движении – 2 – 3 км; езда индивидуально на передаче не более 48х15 (пульс 170 – 180) – 3—5 раз по 1000 м с/х,

отдых между повторением в движении – 2 – 3 км; работа на подъемах в группе (пульс 170 – 190) – по 500 – 1000 м 3 – 5 раз, отдых – 1,5 – 2 км в движении; езда в, группе (пульс 130 – 140) – 8 – 10 км. Всего 65 – 75 км. Время занятия – 2 – 2,5 часа.

Среда (шоссе). Езда на велосипеде в группе (пульс 130 – 150) – 12 – 15 км; в команде по 4 человека (пульс 160 – 180) – 4 – 6 раз по 5 – 8 км на передаче не более 48х15, отдых в движении – 3 – 4 км; езда в группе (пульс 130 – 140) – 8 – 10 км; 3 – 4 финиша в группе по 800 – 1000 м на небольшом подъеме с задачей финишировать с разных позиций, отдых в движении – 3 – 4 км; езда в группе – 5 – 6 км. Всего 100 км. Время занятия – 2,5 – 3,5 часа.

Четверг (шоссе). Езда в группе с переменной интенсивностью на средних передачах при частоте педалирования 90 – 120 об/мин (пульс 130 – 160) – 80 – 90 км. Общее время занятия – 3 – 3 часа 15 мин. В случае плохой погоды вместо этих тренировок можно проводить занятия по ОФП, которые включают бег с ходьбой, ОРУ, специальные подготовительные упражнения без велосипеда, спортивные игры и др. Время занятия – 2 – 2,5 часа.

Пятница (шоссе). Езда на велосипеде индивидуально или в группе (пульс 130 – 140) – 40 – 50 км, ОФП – 1 час, езда на велосипеде (кросс) в лесу или в парке – 30 мин. – 1 час. Этот день в случае необходимости может быть и днем отдыха.

Суббота (шоссе). Езда на велосипеде в колонне по двое (пульс 130 – 150) – 12 – 15 км; 3 ускорения в группе по 400 – 500 м с 80-, 90- и 100%-ной интенсивностью, отдых в движении – 2 км; езда индивидуально (пульс 170 – 190) – 2 – 3х3 км, отдых в движении – 3 км; езда в команде по 4 человека на передаче 51х15 со сменой через 200 – 250 м (пульс 170 – 180) – 4 – 5 раз по 4 – 5 км, отдых в движении – 3 – 4 км; езда в группе (пульс 130 – 140) – 5 – 8 км. При индивидуальной и командной работе нужно делать примерно одинаковое количество отрезков по ветру и против ветра. Всего 80 – 90 км. Время занятия – 2,5 – 3 часа.

Воскресенье (шоссе). Езда в группе с перемен ной интенсивностью при частоте педалирования 90 – 120 об/мин (пульс 130 – 160), по ходу тренировки разыграть 2 – 3 финиша в удобных местах и проехать в «струне» по 10 и более человек со сменой через 100 – 130 м (пульс 150 – 170) – 1 – 2 раза по 8 – 10 км, обращая внимание на технику езды в «струне», смену лидера и посадку «на колесо». Всего 80 – 100 км. Время занятия – 3 – 4 часа.

Тренировки на треке в этом периоде проводятся по вторникам, пятницам или субботам (1 – 2 раза в неделю). На них спортсмены осваивают езду на треке и совершенствуют ее, а также проводят тренировки на развитие скоростно-силовых качеств, используя передачи не более 48х15.

С середины апреля в субботу и воскресенье можно проводить контрольные тренировки на шоссе на дистанциях 5 – 15 км индивидуально, 10 – 25 км в командах и 20 – 50 км в групповых гонках, а на треке – во всех видах трековых гонок.

С мая начинают проводиться официальные соревнования, поэтому тренировочные микроциклы планируются с расчетом подготовки к выступлению в основных соревнованиях сезона.

В соревновательном периоде (середина мая – октябрь) тренировки проводятся 5 – 6 раз в неделю, в основном на велосипеде.

Один раз в неделю нужно проводить контрольные тренировки, матчевые встречи, квалификационные соревнования или принимать участие в календарных соревнованиях.

Участвовать в соревнованиях нужно как на шоссе, так и на треке на соответствующих для данного возраста дистанциях, но только после необходимой специальной подготовки. Если спортсмен болел, форсировать соревновательную деятельность нецелесообразно.

В 15 – 16-летнем возрасте в основном уже определилась специализация спортсменов в определенных видах велосипедных гонок. Шоссейники подразделяются на гонщиков, готовящихся к индивидуальным и командным гонкам, к групповым гонкам и гонкам-критериумам; гонщики по треку – на спринтеров и гитовиков, на спортсменов, выступающих в индивидуальных и командных гонках преследования.

При этом необходимо учитывать, что в этом возрасте нельзя проводить никаких форсированных тренировок или выступать в соревнованиях без подготовки, особенно если они проходят в режиме анаэробной нагрузки при пульсе 180 уд/мин и более.

Примерный микроцикл соревновательного периода для гонщиков по шоссе

Вторник. Езда в группе (пульс 130 – 140) – 12 – 15 км; 3 – 4 ускорения по 300 – 500 м в группе, отдых в движении 2 – 3 км; езда индивидуально на передаче не более 51х15 (пульс 170 – 190) – 2х1000 м и 4х2000 м, отдых между повторениями в движении – 3 – 4 км; работа на подъемах в группе (пульс 170 – 190) – 3 – 5х500 – 800 м, отдых в движении – 2 – 3 км; езда в группе (пульс 130 – 140) – 10 – 15 км. Время занятия – 3 часа.

Среда. Езда в команде по 4 – 6 человек (пульс 130 – 150) – 20 км; 2 – 3 ускорения в команде на 600 – 800 м, смена через 70 – 100 м, на последних 200 – 150 м скорость максимальная; езда в команде по 4 человека на передаче не более 51х15 со сменой через 200 – 300 м (пульс 160 – 180) – 3х5 км и 2 – 3х10 км, отдых между повторениями в движении – 4 – 6 км (1-й и 3-й отрезки 5 км и последний – 10 км с интенсивностью 100%, 2-й отрезок 5 км и 1 – 2-й – 10 км с интенсивностью 85 – 90%, 2 – 3 любых отрезка проводятся с по воротом); езда в «струне» 8 – 12 человек со сменой через 100 – 150 м и с финишем в конце (пульс 160 – 170) – 8 – 10 км; езда в группе – 5 – 8 км. Время занятия – 3 – 4 часа.

Четверг. Езда в группе с переменной интенсивностью на горной трассе или с использованием передач 96—100 дм. (пульс 130 – 160) – 110 – 140 км (по ходу тренировки можно сделать 3 – 5 финишей в группе). Время занятия – 4 – 5 час.

Пятница. Езда в колонне по двое (пульс 130 – 140) – 12 – 15 км; езда в команде по 4 человека со сменой через 250 – 350 м (пульс 160 – 180) – 10 км, отдых в движении – 10 км; езда в «струне» 10 – 15 человек, смена через 100 – 150 м (пульс 160 – 190) – 15 км; езда в группе (пульс 130 – 140) – 8 – 10 км. Время занятия – 2 часа.

Суббота. Езда в колонне по двое (пульс 130 – 140) – 12 – 15 км; ускорения в группе на 300 – 400 м, последние – на 100 – 150 м, скорость максимальная; езда индивидуально на передачах не более 51х15 (пульс 170 – 190) – 5 – 8 км, отдых в движении – 8 – 10 км; езда в «струне» 8 – 12 человек со сменой через 150 – 200 м

(пульс 160 – 180) – 8 – 10 км, отдых – 5 – 8 мин.; один финиш 500 – 800 м в группе; езда в группе (пульс 130 – 140) – 8 – 15 км. Время занятия – 2 – 2 часа 15 мин.

Воскресенье. Участие в соревнованиях в индивидуальных (до 20 км), командных (до 50 км), критериумах или групповых гонках (до 75 км) или тренировочная езда в группе с переменной интенсивностью (пульс 130 – 160) – 90 – 120 км (финиш через 85 – 115 км). Время занятия – 4 – 4,5 часа.

Этот план предусматривает многоборную подготовку шоссейника. Для подготовки к основному соревнованию сезона необходимо за три-четыре недели перейти к специализированно подготовке с учетом регламента этого соревнования.

Если эта подготовка к гонкам с раздельным стартом, то во вторник, среду и пятницу проводятся тренировки на дистанционной или близкой к ней скорости индивидуально на передачах, позволяющих поддерживать тот темп педалирования, который необходим в соревнованиях. В субботу или воскресенье назначается контрольная тренировка на всю или часть предполагаемой дистанции с задачей показать планируемый результат. Командные тренировки проводятся в том составе, который будет выступать в основных соревнованиях, и на той трассе, где будут соревнования. Спортсмены отрабатывают взаимодействие в команде, технику старта, поворота, лидирования и смены лидера. Скорость на тренируемых отрезках соревновательная или чуть выше (на 2—3%). Обращается внимание на ровное прохождение команды и четкую смену лидера, прямолинейность езды и т. п.

В воскресенье желательно провести контрольную тренировку или выступить в соревнованиях.

При подготовке к гонкам-критериум или групповым гонкам необходимо нацеливать спортсменов на длительную работу с переменной интенсивностью, с финишами в различных местах трассы. Причем нужно ставить задачу финишировать с разных позиций, чтобы спортсмены могли проверить свои силы и возможности в различных условиях борьбы с соперником.

Тренировки на треке проводятся 1 – 3 раза в неделю – во вторник, пятницу, субботу, а участие в соревнованиях – по календарному плану соревнований.

Подготовку на треке этой возрастной группы см. в следующем разделе. Но тренеру нужно учитывать, что для 15 – 16-летних спортсменов планы 17 – 18-летних должны выполняться примерно на 70 – 80%.

Переходный период (октябрь — середина ноября) для этой группы велосипедистов длится 1,5 месяца. Основная задача его – переход на более качественный уровень подготовки следующего года. Спортсмены не прекращают тренировку на велосипеде, переходят на кроссовую подготовку и выступают в соревнованиях по кроссу.

Тренировки проводятся 3 – 4 раза в неделю и носят ненапряженный характер. Начинаются тренировки по ОФП и проходят в основном в пульсовом режиме 130 – 150 уд/мин. 15-летние спортсмены сдают нормы ГТО II, а 16-летние – III ступени.

В это же время тренеры из наиболее подготовленных спортсменов комплектуют учебно-тренировочные группы I разряда, кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта. Критериями определения пригодности к дальнейшему совершенствованию в велосипедном спорте будут помимо уровня физического

развития спортсменов спортивные результаты, стабильность и интенсивность их роста.

В 15-летнем возрасте можно планировать 25 – 35, а в 16-летнем – 35 – 40 соревновательных дней в год. Объем нагрузки на велосипеде составляет 10000 – 13000 км. Для одаренных шоссейников объем нагрузки можно довести в 16-летнем возрасте до 15000 км в год.

Тренировка в учебно-тренировочных группах перворазрядников, кандидатов в мастера и мастеров спорта

К 17 – 18 годам спортсмены уже освоили основы техники велосипедного спорта. Теперь перед ними ставится задача прочного закрепления тех навыков и умений, которые они приобрели в предшествующие годы тренировки.

При развитии физических качеств спортсменов в этом возрасте необходимо учитывать специфику велосипедного спорта. Для воспитания скоростных качеств помимо тех средств, которые меняются обычно в тренировке велосипедистов (выполнение ускорений на различных отрезках по одному, в парах, тройках и т. д.), целесообразно использовать в тренировках упражнения в облегченных условиях, таких, как ускорения за мопедом, мотоциклом или автомашиной, на спуске и по ветру, что позволяет им наряду с дальнейшим развитием быстроты и скорости совершенствовать и технику. При воспитании силовых качеств спортсменам необходимо учиться рационально использовать мышечную силу в различных условиях деятельности на велосипеде. Они должны применять в тренировке те средства, которые оказывают тренирующее воздействие на мышцы, участвующие в педалировании при езде на велосипеде.

Основными методами воспитания мышечной силы является метод повторного выполнения силовых и скоростно-силовых упражнений с отягощениями в сочетании с методом до отказа. На велосипеде для развития специальной силовой выносливости нужно использовать езду в гору, против ветра и на больших передачах. Но при всех тренировках силового характера нужно обращать внимание на самочувствие спортсменов при выполнении нагрузок; и обязательно опираться на принцип постепенности при выборе их дозировки.

Годичный цикл подготовки спортсменов этой возрастной группы состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Рассмотрим методики тренировки спортсменов в каждом из этих периодов в зависимости от их специализации.

Подготовка к гонкам на шоссе.

Подготовительный период подготовки шоссейников 17 – 18 лет (с 15 ноября по 15 мая) состоит из двух этапов – общеподготовительного (до 15 февраля) и специально-подготовительного. Каждый из этих этапов имеет три средних (мезо) цикла, которые, в свою очередь, состоят из 3 – 6 микроциклов тренировки продолжительностью около месяца. Микроциклом (по Л. П. Матвееву) называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент тренировочного процесса. Длительность микроцикла – неделя (недельный

цикл), меньше и больше недели.

Общеподготовительный этап состоит из втягивающего и двух базовых развивающих мезоциклов. Основные задачи этого этапа – повышение общего уровня функциональных возможностей и дальнейшее совершенствование физических качеств и двигательных навыков и умений.

Со втягивающего мезоцикла начинается подготовительный период большого тренировочного цикла. Этот мезоцикл состоит из трех ординарных (равномерное возрастание тренировочных нагрузок) и одного восстановительного микроцикла (уменьшение величины тренировочных нагрузок и увеличение количества дней активного отдыха).

Тренировки в ординарных микроциклах проводятся 4 – 6 раз в неделю с использованием средств ОФП, таких, как бег, ходьба, прыжковые и специально-подготовительные упражнения, упражнения с отягощением и штангой, спортивные игры, плавание и, конечно, езда на велосипедном станке и на велосипеде. Все циклические упражнения выполняются в основном на пульсе 130 – 150 уд/мин. В каждом последующем микроцикле объем нагрузки увеличивается и в третьем – доходит до 14 – 16 час. в неделю. В восстановительном микроцикле проводится 4 – 5 тренировок и объем нагрузки снижается до 10 – 12 час., что примерно равно объему на грузки первого ординарного микроцикла.

Далее начинается подготовка в базовых мезоциклах, которые являются главными мезоциклами подготовительного периода тренировки и в которых решаются задачи увеличения функциональных возможностей организма спортсменов. Два общеподготовительных мезоцикла по эффекту преимущественного воздействия на динамику тренированности являются развивающими. «Развивающие» мезоциклы отличаются выполнением значительных параметров тренировочных нагрузок и выводят спортсмена на новый уровень работоспособности. Эти мезоциклы состоят из трех, развивающих микроциклов, которые соединяются друг с другом через дни отдыха или восстановительные тренировки, и одного восстановительного микроцикла. Общая протяженность мезоцикла около одного месяца и смена режимов тренировки позволяют получить за мезоцикл утомление спортсменов и отдых после него, т. е. определенный кумулятивный эффект.

В каждом базовом мезоцикле тренировки первый микроцикл является втягивающим, в котором выполняется нагрузка 70 – 75% от максимальной в этом мезоцикле. Во втором микроцикле выполняется средняя запланированная для этого мезоцикла нагрузка – 80 – 90% от максимальной (подобная нагрузка выполняется в первом микроцикле следующего мезоцикла). Третий микроцикл характерен 100%-ной нагрузкой для этого мезоцикла, которая является средней планируемой на следующий мезоцикл. Количество тренировок в неделю планируется на этот период от 6 до 9 – 10.

Легкость, с которой выполняется запланированная на мезоцикл нагрузка, определяет правильность ее вы бора.

Во время восстановительного микроцикла можно проводить тестирование по определению уровня развития физических качеств или использовать в тренировке рабочие тесты.

При невыполнении запланированной нагрузки (болезнь спортсмена или другие причины) вводится «стабилизирующий» мезоцикл, который может состоять из двух-трех одинаковых по нагрузкам микроциклов и одного восстановительного или двух одинаковых микроциклов, между которыми и после второго следуют восстановительные микроциклы. Одного «стабилизирующего» мезоцикла достаточно для восстановления спортсменов, и опять следует «развивающий» мезоцикл.

Примерный второй микроцикл первого «развивающего» мезоцикла

Понедельник (стадион, лес). Бег с ходьбой (пульс 120 – 150) – 40 – 50 мин.; спортивные игры – 2х15 мин., или бег на лыжах (пульс 120 – 150) – 1,5 часа, или езда на велосипеде (несложный кросс, пульс 120 – 140) – 1,5 часа, или отдых.

Вторник (стадион, лес, зал). I тренировка: бег (пульс 130 – 150) – 30 – 40 мин.; ускорения в беге 5 – 6 разх60 – 100 м (1 – 2 ускорения с интенсивностью 75 – 80% от максимального, 2 – 85 – 90% и 2 – 95 – 100%), отдых между повторениями – 3 – 5 мин. в движении; 3 серии выпрыгиваний вверх – 4х30 – 40 раз, между выпрыгиваниями отдых 2 – 3 мин., между сериями – 7 – 8 мин.; спортивные игры – 2х10 мин.; упражнения на растягивание, расслабление и дыхание – 3 мин. Время занятия – 2 – 2 часа 20 мин.

II тренировка: совершенствование педалирования и техники езды на велосипедном станке; езда на легком велосипедном станке – 12 – 15 мин., в конце 2 ускорения по 1015 сек. с интенсивностью 90 – 95% от максимальной; ОРУ – 5 – 8 мин., езда на тяжелом велосипедном станке – 25 – 30 мин. (ускорения по 15 – 20 сек. 3 раза с интенсивностью 95 – 100%, ускорения по 45 – 60 сек. 2 – 3 раза с интенсивностью 90 – 95% от максимальной); езда по залу на велосипеде – 6 – 7 мин. Время занятия – 1 час – 1 час 20 мин. (Вместо работы на велостанке можно включать плавание до 1 часа).

Среда (зал, стадион, лес). Бег (пульс 140 – 150) – 20 – 25 мин., работа по круговому методу на 6 – 9 «станциях» – 4 – 6 кругов, после завершения каждого круга 5 – 10 мин. выполняется легкий бег (пульс 120 – 130). «Станции» могут быть такие:

1. В положении лежа на животе сгибание ног в коленных суставах с прикрепленными резиновыми амортизаторами – 40 – 50 раз каждой ногой.
2. Стоя на скамейке, сгибание левой и правой ногой с грузом в 10 – 20 кг, прикрепленным к стопе, – 20 – 30 раз каждой ногой.
3. Из низкого седа выпрыгивание вверх – 20 – 40 раз.
4. Отжимание от пола в упоре лежа – 10 – 15 раз или подтягивание на перекладине – 5 – 8 раз.
5. Наклоны вперед со штангой весом 30 – 50 кг на плечах – 8 – 10 раз.
6. Различные многоскоки – 10 – 20 раз.
7. Приседания с весом или штангой весом 30 – 60 кг на плечах – 15 – 20 раз.
8. Упражнения для брюшного пресса – 15 – 20 раз.
9. Подрывы штанги весом 30—50 кг до уровня груди, делая ногами разножку, – 10 – 20 раз.

В зависимости от условий проведения тренировки и самочувствия спортсменов можно некоторые упражнения исключить или заменить другими. Вместо этих упражнений можно использовать комплекс упражнений на силовом тренажере общеразвивающего характера типа «геркулес», подобрав их по

воздействию на мышцы-антагонисты; бег по пересеченной местности (пульс 140 – 150) с включением 4 – 6 подъемов по 150 – 250 м, преодолеваемых на пульсе 160 – 180 уд/мин, – 25 – 30 мин. (вместо подъемов может быть включен бег по глубокому снегу); упражнения на растягивание и расслабление – 3 мин. Время занятия – 2,5 часа.

Четверг (стадион, лес). I тренировка: бег или бег на лыжах (пульс 130 – 160) – 1 – 1,5 часа, во время бега выполняется работа – 5 – 6 раз по 5 – 8 мин. (пульс 170 – 180), отдых в ходьбе – 5 – 7 мин.; спортивные игры— 2х15 мин. Время занятия – 2 – 2,5 часа.

II тренировка: езда на велосипеде по кроссу или шоссе (пульс 130 – 140). Время занятия – 1 – 1,5 часа.

Пятница (зал, стадион, лес). Бег или бег на лыжах (пульс 130 – 150) – 30 – 40 мин.; спортивные игры – 2х20 мин. Время занятия – 1,5 часа.

Суббота (зал, стадион, лес), I тренировка: бег или бег на лыжах по пересеченной местности (пульс 130 – 150) – 30 – 40 мин.; 5 – 6 ускорений по 150 – 200 м с интенсивностью 85—90% от максимальной; 5 – 6 подъемов по 200 – 250 м или бег по глубокому снегу (пульс 160 – 180), интервалы отдыха между повторениями – 3 – 5 мин.; упражнения с ножными эспандерами, приседание и подрывы со штангой весом 30 – 50 кг и упражнения на тренажере типа «геркулес» – 25 – 30 мин., бег (пульс 130 – 140) – 10 – 15 мин., упражнения на растягивание и расслабление – 3 мин. Время занятия – 2 – 2,5 часа.

II тренировка: езда на велосипеде по кроссу или шоссе (пульс 130 – 140) или плавание. Время занятия – 1 – 1,5 часа.

Воскресенье (парк, лес). Бег с ходьбой (бег на лыжах) с переменной интенсивностью (пульс 140 – 160), во время бега выполняется работа – 4 – 5 раз по 10 – 20 мин. (пульс 160 – 180) с отдыхом в движении 7 – 8 мин. (или езда на шоссе на дистанции 80 – 100 км). Время занятия – 3 – 4 часа.

Перед всеми тренировочными занятиями выполняется разминка, которую мы не указываем в плане. Она включает бег – 10 – 15 мин. (пульс 120 – 150), ОРУ – 10 – 15 мин.

При езде на шоссе можно использовать велосипед без свободного хода с передачами 44х17 – 18, 48х19 или 50х20, а выполнение работы проходит с частотой педалирования 95 – 110 об/мин.

Как мы уже отмечали, объем нагрузки второго микроцикла является средним для данного мезоцикла. По нему можно судить и об объеме нагрузки следующего мезоцикла.

Специально-подготовительный этап состоит из специально-подготовительного, контрольно-подготовительного и предесоревновательного мезоциклов. Основная задача специально-подготовительного этапа – обеспечение непосредственного становления спортивной формы спортсменов: занятия направлены прежде всего на развитие специальной тренированности, совершенствование техники и тактики велосипедного спорта.

Спортивная форма приобретается при все увеличивающемся объеме езды на велосипеде.

Базовый специально-подготовительный мезоцикл, так же как и два базовых

общеподготовительных мезоцикла, является «развивающим» и состоит из трех «развивающих» микроциклов и одного восстановительного. В третьем микроцикле мезоцикла достигается максимум объема специальной нагрузки на велосипеде, планируемый на этот мезоцикл. Количество тренировок в неделю планируется от 6 до 9, причем при возможности 5 – 6 раз на велосипеде.

Примерный первый микроцикл специально-подготовительного мезоцикла.

Понедельник (лес, шоссе). Совершенствование техники езды по пересеченной местности – 25 – 30 км или на шоссе – 40 – 50 км (пульс 130 – 150). Время занятия – 2 часа.

Вторник (стадион, лес, шоссе). I тренировка: примерно такая же по объему и интенсивности, как и во вторник микроцикла общеподготовительного этапа. Время занятия – 2,5 часа.

II тренировка: езда на велосипеде на шоссе в группе (пульс 130 – 150) – 35 – 40 км. Время занятия – 1,5 часа.

Среда. Примерно такая же тренировка, как и в среду на общеподготовительном этапе. Время занятия – до 3 час.

Четверг (шоссе). Езда на велосипеде в группе (пульс 130 – 150) – 12 – 15 мин.; езда в команде по 4 – 5 человек на передаче не более 48х15 со сменой через 200 – 250 м (пульс 150 – 170) – 2х15 км, отдых в движении 8 – 10 км в группе; езда в группе (пульс 130 – 150) – 15 – 20 км. Время занятия – 2,5 – 3 часа.

Пятница. Примерно такая же тренировка, как и I в субботу на общеподготовительном этапе. Время занятия – 2 – 2,5 часа.

Суббота (зал, стадион, лес, шоссе). I тренировка: бег или бег на лыжах (пульс 140 – 150) – 40 мин.; бег (пульс 170 – 180) – 3 – 4х7 – 8 мин. с отдыхом в движении 5 – 6 мин.; спортивные игры – 20 – 30 мин. Время занятия – 2 часа.

II тренировка: езда на велосипеде по шоссе индивидуально или в группе (пульс 130 – 140) – 35 – 40 км. Время занятия – 1,5 час.

Воскресенье (шоссе). Езда в группе с переменной интенсивностью (пульс 130 – 160); проехать в «струне» по 8 – 12 человек со сменой через 100 – 150 м (пульс 160 – 180) – 1 – 2 раза по 12 – 15 км, 2 – 3 финиша по 500 – 700 м с интенсивностью 90 – 95% от максимальной. Всего 100 – 120 км. Время занятия – 4 – 5 час.

При езде на шоссе велосипеде без свободного хода можно использовать во вторник и субботу. Тренировки в четверг и воскресенье целесообразно проводить на велосипеде с трещоткой, с тем чтобы при выполнении интенсивной работы поддерживать частоту педалирования в диапазоне 90 – 120 об/мин за счет изменения передаточных отношений на велосипеде.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой как бы переходную форму между базовыми и соревновательными мезоциклами. Тренировочная работа на велосипеде сочетается с участием в соревнованиях, которые имеют в основном контрольно-тренировочное значение и подчинены задачам подготовки к основным соревнованиям.

Тренировочные нагрузки продолжают возрастать, повышается абсолютная интенсивность соревновательных упражнений, что выражается в увеличении скорости и мощности езды на велосипеде. По мере роста интенсивности общий объем

нагрузки вначале растет, потом стабилизируется, а затем может снижаться. Такое снижение общего объема нагрузок и соответственное повышение их интенсивности дают возможность трансформировать результаты предыдущей работы в рост спортивных показателей:

Контрольно-подготовительный мезоцикл, как правило, состоит из двух «ударных» микроциклов, характеризующихся концентрацией высокоинтенсивных нагрузок при значительном их объеме, и двух микроциклов соревновательного типа (без специального подведения к стартам).

Тренировки проводятся 6 – 8 раз в неделю, преимущественно на велосипеде. Занятия ОФП включаются в виде утренних зарядок и одного раза в неделю плавания.

Примерный «ударный» микроцикл контрольно-подготовительного мезоцикла специально-подготовительного этапа тренировки

Понедельник. Езда на велосипеде индивидуально или в группе (пульс 130 – 140) – 40 – 50 км. Время занятий – 1,5 – 2 часа. В этот день можно сделать день отдыха.

Вторник. Езда в группе (пульс 130 – 150) – 12 – 15 км; 3 финиша в парах по 400 – 500 м, отдых между финишами – 2 – 3 км; езда в парах на передачах не более 51х15 со сменой через 200 – 250 м (пульс 170 – 190) – 5 – 6х2 км, отдых между повторениями в движении – 3 – 5 км; езда индивидуально за мотолидером на скорости близкой к максимальной на передаче не более 51х15 – 8 – 10 км; езда в группе (пульс 130 – 140) – 10 – 15 км. Всего 70 – 80 км. Время занятия – 2,5 – 3 часа.

Среда. Езда в команде по 4 – 5 человек (пульс 140 – 150) – 12 – 15 км; ускорения в команде с увеличением скорости до максимальной (пульс 190 – 200) – 2 – 3 км, отдых – 3 – 4 км; езда индивидуально с частотой педалирования 100 – 110 об/мин (пульс 170 – 190) – 2х5 км, отдых между повторениями – 4 – 5 км; езда в команде по 4 человека со сменой через 250 – 350 м (пульс 160 – 180) – 5, 10, 10, 5 км (1-й и 3-й отрезки с интенсивностью 80 – 85%, 2 – 4-й – 90 – 95% от максимума), отдых между повторениями – 4 – 5 км; езда в группе (пульс 130 – 150) – 8 – 10 км. Всего 80 – 90 км. Время занятия – 2,5 – 3 часа.

Четверг. Езда в группе с переменной интенсивностью по горной трассе или с использованием передач 100 – 106 дм (пульс 130 – 160) – 80 – 100 км (езда по горам или на больших передачах не менее 20 км). Время занятия – 3 – 3,5 часа.

Пятница. Езда индивидуально или в группе по шоссе, кроссу или на треке на технику (пульс 130 – 150) – 40 – 50 км. Время занятия – 1,5 – 2 часа.

Суббота. Езда в команде по 4 человека со сменой через 250 – 350 м (пульс 140 – 150) – 15 – 20 км; езда индивидуально (пульс 170 – 190) – 5 км, отдых – 5 мин.; езда в команде по 4 человека на передачах не более 50х14 (пульс 170 – 190) – 3х10 км, отдых между повторениями – 5 – 6 км; езда в «струне» 8 – 10 и более человек со сменой через 100 – 150 м с увеличением скорости в конце отрезка до максимальной (пульс 160 – 200) – 10 км; езда в группе (пульс 130 – 140) – 5 – 8 км. Всего 90 – 100 км. Время занятия – 3 – 3,5 часа.

Воскресенье. Езда в группе с переменной интенсивностью (пульс 130 – 160) – 40 – 50 км; езда в «струне» 8 – 12 человек за мотолидером, идущим со скоростью 45 – 50 км/час, смена через 200 – 300 м (пульс 150 – 170) – 15 км; «финиш с раскатом» в «струне» 8 – 12 человек, смена через 150 – 200 м (пульс 170 – 200) – 3 – 4х1,5 – 2 км

(лидирующий спортсмен, проведя свою смену, выбывает из «струны», а 3 – 4 оставшихся разыгрывают финиш на последних 250 – 300 м отрезка. На следующем финише порядок спортсменов меняется), отдых между финишами – 7 – 10 км, езда в группе (пульс 130 – 140) – 10 – 15 км. Всего 120 – 150 км. Время занятия – 4 – 5 час. Вторые тренировки могут проводиться в этом микроцикле вечером, если перерыв между занятиями не менее 4 – 5 час., а еще лучше – 6 час. Их целесообразно проводить во вторник, четверг, субботу, применяя езду в группе или индивидуально по пересеченной местности в парке или лесу (пульс 130 – 150) на 30 – 40 км. В эти же дни можно проводить тренировки на треке, но в этом случае нужно несколько снижать нагрузку, выполняемую на первой тренировке.

В соревновательных микроциклах этого мезоцикла тренировки проводятся примерно в этом же плане, а в дни, когда запланированы старты, вместо тренировок спортсмены участвуют в соревнованиях. Наиболее целесообразно в этот период стартовать в групповых гонках на 50 – 80 км, гонках - критериум на 20 – 40 км и гонках с раздельным стартом или в парах на 10 – 25 км.

В зависимости от общего выполнения запланированной нагрузки и выявленных в контрольных соревнованиях недостатков содержание последующих тренировочных занятий может приобретать различную направленность. Это может быть увеличение интенсификации нагрузки на велосипеде, ее стабилизация или даже снижение общего уровня нагрузки.

Примерно с середины апреля начинается предсоревновательный мезоцикл подготовки, который состоит из двух-трех соревновательных микроциклов, где спортсмены выступают в подводящих соревнованиях, и одного восстановительного. Особенности мезоцикла этого типа определяются тем, что в нем необходимо с возможно полным приближением смоделировать режим предстоящего соревнования, обеспечить адаптацию к его конкретным условиям и создать оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Как правило, этот мезоцикл завершается одним из главных соревнований сезона, в которых либо команда отбирается для участия в следующих соревнованиях, либо спортсмены должны показать высокие результаты.

Шоссейникам 17 – 18-летнего возраста в этот период можно выступить в короткой многодневной гонке на 700 – 1000 км или принять старты в серии одно-, двух-, трехдневных соревнований.

Практически конец специально-подготовительного этапа подготовительного периода тренировки органически сливается с началом соревновательного периода, и тренировка в этих микроциклах почти полностью повторяется в микроциклах соревновательного периода. Поэтому мы перейдем к разбору методики подготовки в соревновательном периоде, где и приведем подготовку в микроциклах с учетом участия в ответственных соревнованиях.

Соревновательный период подготовки начинается в середине мая и заканчивается в середине октября. В зависимости от количества основных соревнований, т. е. от спортивного календаря, соревновательный период может иметь различное количество мезоциклов. Поэтому спортивный календарь лимитирует структуру периодов тренировки, и с его помощью можно управлять подготовкой

спортсменов.

В соревновательном периоде основными мезоциклами будут соревновательные, которые чередуются с промежуточными мезоциклами – восстановительно-подготовительными и восстановительно-поддерживающими.

Возможны различные варианты чередования мезоциклов (по Л. П. Матвееву):

1. Соревновательный 1-й – соревновательный 2-й – восстановительно-поддерживающий – соревновательный 3-й.
2. Соревновательный 1-й – соревновательный 2-й – восстановительно-подготовительный – соревновательный 3-й – соревновательный 4-й.
3. Соревновательный 1-й – соревновательный 2-й – восстановительно-поддерживающий – соревновательный 3-й – соревновательный 4-й.

Восстановительно-подготовительный мезоцикл по своему строению подобен развивающему мезоциклу, но включает большее количество восстановительных микроциклов. Он может быть таким: восстановительный – ординарный – ординарный – восстановительный микроциклы.

Восстановительно-поддерживающий мезоцикл имеет примерно такое же строение, но отличается более щадящим тренировочным режимом.

Такие мезоциклы необходимы при длительном соревновательном периоде и вводятся между напряженными соревнованиями. По содержанию нагрузки они похожи на мезоциклы переходного периода тренировки и содействуют восстановлению после длительных нагрузок.

Простейшие соревновательные мезоциклы включают один-два подводящих – один соревновательный и один восстановительный микроциклы. Но возможны различные варианты построения соревновательного мезоцикла, которые зависят от соревновательного календаря и уровня подготовки спортсменов. Если перерыв в основных соревнованиях около двух месяцев, возможен вариант смешанного соревновательного мезоцикла, включающего как бы два мезоцикла – развивающий и соревновательный. Его построение по микроциклам будет таким: восстановительный – объемно-развивающий – 1 – 2 интенсивно-развивающих – восстановительный – 2 – 3 интенсивно-подводящих – основные соревнования.

В предыдущих разделах мы отразили подготовку велосипедистов на различных этапах тренировки.

Рассмотрим подготовку спортсменов к отдельным видам соревнований.

Подготовка к командной гонке на шоссе на последнем этапе к ответственным соревнованиям включает два подводящих микроцикла протяженностью около двух недель.

По положению о соревнованиях юниоры 17 лет могут выступать в командной гонке на дистанцию до 75 км, а 18-летние спортсмены – до 100 км. Это обязательно должно учитываться в подготовке, так как существует некоторая разница между подготовкой к командной гонке на этих дистанциях.

Но так как основные соревнования, такие, как чемпионаты мира среди юниоров, соревнование соцстран «Дружба» и чемпионаты Союза, проводятся на дистанциях 70 – 75 км, мы будем рассматривать подготовку к этой дистанции.

Необходимо учитывать также и то, что в ряде соревнований в командной гонке существует ограничение, используемых спортсменами передач не более 50х14 (96,4 дм).

Примерный план подготовки к командной гонке

16-й день (от основного старта) – езда в группе (пульс 140 – 150) – 50 – 60 км.

15-й день – езда в группе (пульс 130 – 150) – 20 – 25 км; езда в команде по четыре человека со сменой через 200 – 300 м на средних передачах (пульс 150 – 160) – 60 км; езда в группе (пульс 130 – 150) – 20 – 25км Всего 100 – 110 км.

14-й день – езда в группе (пульс 130 – 140) – 20 км; езда в команде, смена через 250 – 350 м (пульс 170 – 190) – 15 км, отдых – 4 – 5 км; (пульс 160 – 170) – 20 км, отдых – 3 – 4 км; (пульс 160 – 170) – 25 км, отдых – 4 – 5 км; (пульс 170 – 180) – 15 км (1-й и 4-й отрезки проходятся на передаче 50х14); езда в группе (пульс 120 – 140) – 10 км. Всего 125 – 130 км.

13-й день – индивидуальная езда (пульс 120 – 140) – 30 – 40км.

12-й день – езда в команде (пульс 130 – 140) – 15 км; (пульс 170 – 190) – 2х10 км с отдыхом в движении между повторениями 8 – 10 км; езда в группе (пульс 120 – 130) – 5 – 10 км. Всего 50 – 60 км.

11-й день – участие в соревнованиях или контрольная тренировка в командной гонке на 75 км в основном составе, используя велосипеды с легкими колесами. Во время соревнования фиксировать время спортсменов на первой позиции, следить за четкой сменой лидера и за используемыми передачами. Всего 100 – 110 км.

10-й день – езда в группе или индивидуально – 30 – 40 км.

9-й день – езда в группе с переменной интенсивностью (пульс 130 – 160), в ходе тренировки провести пять финишей; езда в гору по 400 – 500 м. Всего 75 – 80 км.

8-й день – езда в группе (пульс 130 – 150) – 15 км, езда индивидуально (пульс 170 – 180) – 5 км, отдых – 5 – 4 км; езда в команде (пульс 150 – 170) – 4х15 км, отдых в движении – 4 – 5 км; езда в «струне» с финишем в конце (пульс 160 – 170) – 15 км; езда в группе (пульс 120 – 140) – 10 – 15 км. Всего 125 – 130 км.

7-й день – езда в группе (пульс 130 – 160) – по ходу тренировки в «струне» со сменой через 200 м, за мотолидером на скорости около 50 км/час – 15 – 20 км; в конце тренировки – групповой финиш на 1,5 – 2 км. Всего 70 – 80 км.

6-й день – езда в команде (пульс 130 – 150) – 15 – 20 км; езда в команде (пульс 170 – 190) – 15 км, отдых – 4 – 5 км; езда в команде с поворотом (пульс 160 – 170) – 2х15 км, отдых – 3 – 4 км; езда в команде (пульс 170 – 190) – 15 км; езда в группе (пульс 120 – 140) – 10 км. Всего 100 – 120 км.

5-й день – езда в группе (пульс 130 – 150) – 15 – 20 км; езда в команде за мотолидером на скорости 55 – 60 км/час со сменой через 300 – 400 м – 15 – 20 км; езда в группе (пульс 130 – 140) – 10 км. Всего 50 км.

4-й день – езда в команде (пульс 130 – 150) – 15 – 20 км; езда в команде (пульс 170 – 190) – 15 км против ветра, отдых – 8 – 10 км; езда в команде (пульс 170 – 190) – 10 км по ветру; езда в группе (пульс 130 – 140) – 15 – 20 км. Всего 80 – 90 км.

3-й день – езда индивидуально – 30 – 40 км или день отдыха.

2-й день – езда в команде (пульс 130 – 150) – 15 км; езда в команде (пульс 170 – 190) – 5 км против ветра, отдых – 8 – 10 км; езда в команде (пульс 170 – 190) – 10 км по

ветру; езда в группе – 4 – 5 км. Всего 45 – 50 км.

День старта – участие в командной гонке на 70 – 75 км. Всего 100 – 110 км.

На заключительном этапе подготовки в командной гонке, чтобы показать хороший результат в соревнованиях, необходимо добиться в тренировках прохождения отрезков дистанции в ровном темпе на планируемой соревновательной скорости. Кроме этого, нужно учитывать передачи. Если они ограничены, то в тренировке следует применять передачи на 2 – 3 дм меньше, чем в соревнованиях. Тогда темп при прохождении отрезков дистанции в тренировках будет примерно соответствовать соревновательному, но когда в соревнованиях спортсмены будут ехать на более легких, чем в тренировках, колесах и однотрубках, то это им позволит при таком же темпе развивать более высокую скорость.

Всего в сезоне 17 – 18-летние спортсмены могут стартовать в 6 – 8 командных гонках. До основных соревнований сезона целесообразно пройти 4 – 5, причем одна или две из них в том же составе, который планируется на основной старт.

Подготовка к групповым гонкам должна быть более разносторонней, так как по ходу групповых гонок спортсмены используют и индивидуальную езду и езду в команде по 3 – 5 и более человек и езду в группе с переменной скоростью, а также различного рода ускорения и финиширование с разных позиций.

Поэтому последний этап подготовки к ответственному старту в групповой гонке имеет свои особенности и специфику, которые позволяют спортсменам добиться успеха в этом сложном виде велосипедных гонок.

Примерный план подготовки к групповой гонке.

14-й день (от основного старта) – езда в группе (пульс 130 – 150) – 15 – 20 км; ускорение в группе на максимальной скорости – 6 – 10 раз на 150 – 200 м, отдых – 1 – 2 км; езда индивидуально на максимальной скорости – 1, 2, 3, 4, 3, 2, 1 км, отдых – 3 – 4 км; езда в группе (пульс 120 – 140) – 5 – 8 км. Всего 80 – 90 км.

13-й день – езда в группе (пульс 130 – 140) – 15 – 20 км; финиширование в группе с разных позиций – 5 – 6 раз по 250 – 350 м, отдых – 1 – 2 км; езда в командах по 4 – 6 человек, смена лидера через 150 – 200 м, скорость максимальная – 5х1, 5х2 км, отдых – 3 – 4 км; в группе с переменной скоростью 90 – 95% от соревновательной с финишем в конце (пульс 150 – 180) – 20 км; езда за мотолидером в «струне» со сменой через 250 – 300 м со скоростью 50 – 55 км/час – 10 км; езда в группе с переменной скоростью (пульс 150 – 180) с финишем в конце – 10 км; езда индивидуально (пульс 130 – 140) – 10 км. Всего 110 – 130 км.

12-й день – езда в группе с переменной скоростью (пульс 130 – 150) – 60 – 80 км.

11-й день – езда в группе (пульс 130 – 170) на горной трассе или с применением больших передач (51х13) – 2 раза по 10 – 15 км. Всего 100 – 110 км.

10-й день – езда в группе (пульс 130 – 150) – 15 – 20 км; езда в «струне» – 10 – 12 человек, смена лидера через 150 – 200 м (пульс 160 – 180) с финишем в конце отрезка – 10 км; езда в группе (пульс 130 – 140) – 10 – 15 км. Всего 40 – 50 км.

9-й день – езда в группе (пульс 130 – 150) – 15 – 20 км; финиширование по 4 – 5 человек с раскатом до максимальной скорости – 3 – 5 раз по 1,5 – 2 км, отдых между повторениями – 3 – 4 км; езда в группе (пульс 130 – 140) – 10 – 15 км. Всего 70 – 90 км.

Или участие в соревнованиях – гонке критериум на 40 – 60 км.

8-й день – участие в соревнованиях – групповой гонке на 80 – 120 км. Всего 100 – 140 км.

7-й день – самостоятельная тренировка на шоссе или кроссе (пульс 120—140) – 30 – 40 км или отдых.

6-й день – езда в группе (пульс 130 – 150) – 15 – 20 км; финиширование в группе – 5 – 6х400 – 500 м, отдых между финишами – 2 км; езда в команде по 4 – 5 человек, смена лидера через 150 – 250 м, скорость пре дельная (пульс 180 – 200) – 5 – 6х2 км, отдых – до восстановления работоспособности; езда в группе (пульс 130 – 140) – 15 – 20 км. Всего 70 – 80 км.

5-й день – езда в группе (пульс 130 – 150) – 15 – 20 км; езда в команде по 4 – 5 человек, смена лидера, через 250 – 300 м (пульс 160 – 180) – 10 км; езда в группе – 5 – 8 км; езда в «струне» 10 – 12 человек, смена лидера через 250 м, после смены лидера 1 – 2 гонщика делают рывок и догоняют мотолидера, едущего со скоростью 43 – 45 км/час на расстоянии 100 – 120 м впереди группы – 4 – 5 раз; финиширование в группе с разных позиций – 2х2 км; езда в группе (пульс 120 – 140) – 15 – 20 км. Всего 90 – 110 км.

4-й день – езда в группе или самостоятельно (пульс 120 – 140) – 40 – 50 км или отдых.

3-й день – езда в группе с переменной скоростью (пульс 130 – 150), по ходу тренировки сделать 2 – 3 ускорения по 300 – 400 м по ветру или на спуске. Всего 60 – 70 км.

2-й день – езда в группе (пульс 130 – 150) – 15 – 20 км; езда в команде 4 – 5 человек со сменой лидера через 150 – 200 м (пульс 160 – 180) – 8 – 10 км: одно ускорение на 250 – 300 м, в группе (пульс 120 – 140) – 8 – 10 км. Всего 40 – 50 км.
День основного старта – участие в групповой гонке на 100 – 150 км.

В приведенных планах подготовки мы рекомендуем далеко не полный перечень возможных вариантов построения тренировочных занятий в микроциклах. Однако если проследить за применяемыми методами тренировки, то можно выявить направленность занятий по их воздействию на организм спортсменов и в зависимости от условий и уровня подготовки сделать соответствующие изменения в плане тренировок.

В групповых гонках и гонках-критериумах спортсмены этого возраста могут стартовать 1 – 2 раза в неделю, но только после соответствующей подготовки.

Переходный период подготовки длится около месяца. Он начинается примерно с середины октября.

Основные задачи этого периода – постепенное снижение объема и интенсивности специальной нагрузки, переход к малоинтенсивным занятиям общефизической подготовкой и проведение медицинского обследования. Ненапряженный режим тренировки создает возможность для активного отдыха спортсменов и способствует сохранению определенного уровня их специальной тренированности. Это позволяет начать новый макроцикл подготовки на более высоком уровне, чем в предыдущем году.

Переходный период обычно состоит из 3 – 4 мезоциклов

восстановительно-поддерживающего и восстановительно-подготовительного типа. В неделю проводятся 4 – 5 тренировочных занятий с использованием средств общефизической и специальной подготовки.

Общее количество стартов для шоссейников в 17-летнем возрасте можно планировать до 40 – 50, а в 18-летнем – до 60 – 70 в год. Объем специальной нагрузки на велосипеде – 15000 – 18000 км в год.

Подготовительный период тренировки спортсменов, для которых планируется более ранняя специальная подготовка, начинается, как и обычно, с середины ноября. Общеподготовительный этап этого периода состоит из трех мезоциклов, но заканчивается он в январе. А с конца января начинается специально - подготовительный этап подготовительного периода, который состоит из трех мезоциклов и включает больший объем специальной работы на велосипеде. Начинается он со специально-подготовительного мезоцикла, состоящего из 2 – 3 развивающих микроциклов и одного восстановительного.

Примерный первый микроцикл специально-подготовительного мезоцикла специально-подготовительного периода в южных условиях.

Понедельник (шоссе). Езда в группе (пульс 130 – 150) – 40 – 50 км. При необходимости – день отдыха.

Вторник. I тренировка (шоссе): езда в группе (пульс 130 – 150) – 15 – 20 км; езда в команде по 4 – 5 человек, смена лидера через 250 – 300 м в ровном темпе (пульс 140 – 170) – 2х20 км с отдыхом 5 – 7 км в движении; езда в группе (пульс 120 – 140) – 10 – 15 км. Всего 70 – 80 км.

II тренировка (стадион, горы): разминка общеразвивающего характера – 25 – 30 мин. Спортивные игры – 2х20 – 30 мин. или поход в горы. Время занятия – 1,5 часа.

Среда (шоссе). Езда в группе с переменной скоростью, можно в горной местности (пульс 130 – 160). Всего 100 – 110 км.

Четверг. I тренировка (шоссе): езда в группе (пульс 130 – 150) – 15 – 2.0 км; езда в команде по 6 – 8 человек со сменой через 200 – 250 м (пульс 150 – 170) – 2х15 км, отдых в движении – 7 – 8 км; езда в группе (пульс 130 – 140) – 8 – 10 км. Всего 60 – 70 км. II тренировка (стадион, лес, парк): разминка – 15 – 20 км; бег по пересеченной местности (пульс 140 – 170) – 40 – 60 мин; прыжки и многоскоки – 10 – 12 мин.; бег с ходьбой – 5 – 8 мин. Время занятия – 1,5 часа.

Пятница, (шоссе). Езда в группе (пульс 130 – 150) – 15 – 20 км; езда индивидуально на больших передачах (пульс 160 – 170) – 2х5 км, отдых в движении – 4 – 5 км; езда в группе – 15 км; езда индивидуально (пульс 160 – 170) с финишем в конце – 5 км; езда в группе – 5 – 8 км. Всего 55 – 60 км.

Суббота. I тренировка (шоссе): езда в группе (пульс 130 – 150) – 15 – 20 км; езда в команде по 4 – 5 человек (пульс 150 – 170) – 10 – 15 км, отдых в движении – 5 – 7 км; езда в группе (пульс 130 – 150) – 20 – 25 км. Всего 70 – 80 км.

II тренировка (стадион, горы): разминка общеразвивающего характера – 25 – 30 мин., спортивные игры – 2х20 мин. или бег с ходьбой в переменном темпе (пульс 130 – 160). Время занятия – 1,5 часа.

Воскресенье (шоссе). Езда в группе (пульс 130 – 160) – 20 – 30 км; в команде по 4 – 6 человек со сменой через 250 – 300 м (пульс 160 – 180) – 10 км; езда в группе –

15 – 20 км; езда в «струне» 10 – 12 человек со сменой через 100 – 150 м (пульс 150 – 180) – 15 км; езда в группе – 15 – 20 км; 2 – 3 финиша в группе по 500 – 800 м с интенсивностью 90 – 95% от максимальной; езда в группе – 5 – 10 км. Всего 110 – 130 км.

В дальнейшем тренировка шоссейников во многом совпадает с тренировкой, уже приведенной в контрольно-подготовительном и предсоревновательном мезоциклах. Только эти мезоциклы состоят из 3 микроциклов и имеют ярко выраженную специальную направленность. Кроме того, спортсмены еженедельно принимают участие в шоссейных соревнованиях в гонках с общим стартом и в гонках-критериум.

Более раннее начало специальной подготовки спортсменов позволяет им иметь несколько больший годовой объем работы на велосипеде. Естественно, что и более раннее участие в соревнованиях дает возможность увеличить и соревновательный километраж.

Подготовка к индивидуальным и командным гонкам преследования.

Годичный цикл тренировки 17 – 18-летних гонщиков преследователей, не участвующих в зимних соревнованиях в крытых треках, мало чем отличается от годичного цикла шоссейников. Подготовительный период преследователей имеет такие же сроки подготовки этапы и мезоциклы, как и подготовительный период шоссейников. Только в апреле в предсоревновательном мезоцикле специально-подготовительного этапа подготовки гонщики-преследователи переходят к целенаправленной тренировке к гонкам на треке.

В этот период преследователи, так же как и шоссейники, могут выступать в небольшой многодневной велосипедной гонке и в нескольких 2 – 3-дневных соревнованиях различной направленности на шоссе и треке. В последние годы в апреле преследователи стартуют и в 6-дневных групповых гонках на треке, где выполняют большой объем нагрузки высокой интенсивности.

В мае – июне гонщики-преследователи продолжают выступать в однодневных шоссейных гонках и принимают старты в групповых командных и индивидуальных гонках на треке. И за месяц-полтора до основных соревнований сезона переходят к специальной подготовке к гонкам преследования – индивидуальным и командным. Гонщики, готовящиеся только к индивидуальным гонкам преследования, используют в тренировках работу на отрезках в основном с равномерным режимом, а гонщики, готовящиеся к командной гонке преследования, применяют переменный режим тренировки.

Соревновательные мезоциклы подготовки гонщиков-преследователей, как правило, состоят из 2 – 3 подводящих, соревновательного и восстановительного микроциклов. Соревновательных мезоциклов в сезоне может быть 2 – 3, в некоторых случаях – 4. Основная работа в соревновательном сезоне для приобретения спортсменами хорошей специальной подготовки проходит в подводящих микроциклах, продолжительность которых от 4 – 5 до 7 – 8 дней.

Рассмотрим построение тренировки гонщиков-преследователей в подводящем

микроцикле соревновательного периода подготовки.

Примерный подводящий микроцикл соревновательного периода

1-й день. I тренировка (шоссе): езда в группе, езда за лидером со скоростью 50 км/час на передаче 48х15 (86,4 дм) – 10 км. Всего 50 км.

II тренировка (трек): езда в команде по 4 человека (пульс 130 – 170) – 25 – 30 мин.; езда индивидуально со скоростью преодоления круга 333 м 26 сек. – 5х800 – 1000 м с отдыхом между повторениями в 1 круг; отдых – 15 мин.; езда в команде со скоростью 24 – 25 сек. круг – 2 – 3 км, отдых между повторениями – 8 мин. Передача 49х15 (88,2 дм). Время занятия 1,5 – 2 часа.

2-й день (шоссе). Езда в группе (пульс 130 – 150); езда в гору индивидуально на средних передачах (пульс 160 – 180) – 10х500 – 700 м. Всего 75 – 80 км.

3-й день. I тренировка (шоссе): индивидуальная езда – 6 – 7 раз по 1 км, через 1 км отдыха на скорости 85 – 90% от максимальной. Всего 50 км.

II тренировка (трек): езда в команде по 6 – 8 чело век (пульс 130 – 180) – 40 мин.; 2 ускорения по 150 – 200 м с хода в парах; отдых – 8 – 10 мин.; отработка старта с места индивидуально – 2 – 3 раза произвольно 30 – 50 м, 2 раза с интенсивностью 75 – 80% от максимальной – 150 – 200 м, 1 раз максимально 1 круг; езда за мотолидером со скоростью 23 – 24 сек. круг – 2х2 км (в зависимости от самочувствия спортсмен может ехать от лидера на расстоянии 1 – 2 м). Передача 50х15 (90 дм). Время занятия – 1,5 – 2 часа.

4-й день (шоссе). Отдых или самостоятельная тренировка на шоссе – 30 – 40 км.

5-й день (трек). Езда в команде – 35 – 40 мин.; 2 ускорения в парах по 150 – 200 м; езда в команде (скорость преодоления круга 24 сек. и быстрее) – 4х3 круга, отдых – 2 круга; отдых – 15 мин.; 4х4 круга, отдых – 8 – 10 мин. (1 раз в каждой серии старт с места); смена в парной гонке по 3 – 4 человека – 10 – 12 мин. Передача 50х15. Время занятия – 2 часа.

6-й день. I тренировка (шоссе): индивидуальная езда за мотолидером со скоростью 50 – 55 км/час на передаче 51х15 (91,8 дм) – 3х5 км. Всего 40 – 45 км.

II тренировка (трек): езда в команде по 6 – 8 человек (пульс 130 – 180) – 35 – 40 мин.; индивидуальный старт с места на 1 – 3 круга с соревновательной скоростью – 2 – 3 раза; «раскатка» на 4 – 5 кругов в посадке с постепенным увеличением скорости до дистанционной, 1 – 2 круга с дистанционной скоростью, а затем финиширование – 2 раза. Передача 54х16 (89,4 дм) или 50х15 (90 дм). Время занятия – 1,5 часа.

7-й день (трек). Езда в команде за мотолидером – 25 – 30 мин.; езда индивидуально со скоростью 25 – 26 сек. круг – 3 серии по 5х2 круга, отдых – 1,5 – 2 круга. Между сериями отдых – 15 мин. Передача 52х16 (87,7 дм). Время занятия – 1,5 – 2 часа.

В тренировку подводящего микроцикла спортсмены включают различные разминки, выбирая наиболее подходящий для себя вариант. Разминка может быть различной по длительности и интенсивности отдельных ее частей. Кроме того, перед соревнованиями гонщики по треку очень часто проводят разминку в два этапа: сначала общая разминка на тренировочных колесах и передаче, потом перерыв, во время которого ставят на велосипед легкие колеса и соответствующую передачу, и заканчивают разминку специальной частью. Оптимальный вариант разминки поможет спортсменам достичь более высоких результатов в соревнованиях.

В приведенном плане подготовки мы не указываем объем шоссейной нагрузки, который выполняется спортсменами при переездах на велосипеде на трек и обратно. Однако эту работу следует учитывать, так как она включает порой от 20 до 40 км. Такая езда способствует более быстрому восстановлению организма спортсменов.

В микроцикле параллельно с подготовкой к индивидуальной гонке преследования ведется подготовка и к командной. Спортсмены, как правило, проводят разминку в команде и 1 – 2 тренировки отводят на подготовку к командной гонке. Если же основные соревнования, к которым готовятся спортсмены, проводятся в командной гонке, то в микроцикле подготовки в 7-й день выполняется командная работа.

Основное внимание при подготовке к индивидуальной гонке преследования уделяется выработке индивидуального темпа педалирования и совершенствованию старта с места.

Соревновательный микроцикл подготовки гонщиков-преследователей отличается от подводящего тем, что вместо выполнения интенсивной и объемной нагрузки в 6-й и 7-й дни микроцикла спортсмены выступают в соревнованиях без специального подведения к ним.

В некоторых соревновательных микроциклах соревнования проводятся 4 – 5 дней подряд, и спортсмены участвуют в нескольких заездах в индивидуальной и командной гонках преследования и в 1 – 2 групповых гонках или гонках с выбыванием. Кроме этих стартов они могут принимать участие в различных «итальянках» и в гите на 500—1000 м с/м и с/х, а в некоторых случаях – и в спринтерских гонках. В этих случаях, если выступление в подобного рода соревнованиях не мешает подготовке к основным соревнованиям, гонщики-преследователи могут стартовать во всех видах программы. Такие старты нужно рассматривать как контрольные или тренировочные и ставить в них определенные задачи: совершенствовать тактику и технику ведения гонки, проверять варианты разминки, опробовать новые передачи на велосипеде и т. п. Построение соревновательного микроцикла целиком и полностью зависит от регламента соревнований.

Восстановительный микроцикл имеет свои особенности. Основная его задача – восстановление спортсменов, после проделанной нагрузки. Тренировки проводятся короткие, включаются дни отдыха или небольшие малоинтенсивные самостоятельные тренировки. Вместе с тем в ряде тренировок спортсмены выполняют ускорения со скоростью близкой к максимальной и проводят работу за мотолидером (в облегченных условиях) со скоростью выше соревновательной.

Примерный восстановительный микроцикл

1-й день (шоссе). Езда в группе (пульс 130 – 150); езда индивидуально – 2 – 3 ускорения по 300 – 400 м со скоростью близкой к максимальной. Всего 60 – 80 км.

2-й день (трек). Езда в команде по 6 – 8 человек со сменой через 200 – 333 м (пульс 130 – 170), в конце скорость доходит до 50 км/час – 25 – 30 мин., отдых – 8 – 10 мин.; ускорение с хода в парах или тройках с максимальной скоростью – 5х200 м, отдых – до восстановления работоспособности; езда за мотолидером со скоростью 50 – 55 км/час – 5 – 6 мин. Передачи 52х16 (87,7), 49х15 (88,2) или 46х14 (88,7). Время занятия

– 1,5 – 2 часа.
3-й день (шоссе). Езда в группе (пульс 130 – 150); езда за мотолидером со скоростью около 50 км/час (пульс 150 – 170) – 3х5 км с отдыхом в движении – 4 – 5 км. Всего 60 – 80 км.
4-й день. Отдых или самостоятельная тренировка на шоссе или в лесу – 30 – 40 км.
5-й день (трек). Езда в команде по 6 – 8 человек (пульс 130 – 170) – 25 – 30 мин.; 2 ускорения в парах по 200 м с интенсивностью 90 – 95% от максимальной, отдых – 8 – 10 мин.; езда в посадке, скорость преодоления круга 333 м 27 – 29 сек. – 2 – 3 раза по 5 – 8 кругов с отдыхом в движении. Время занятия – 1,5 часа.
6-й день (шоссе). Езда в группе с равномерной скоростью (пульс 130 – 150). В конце тренировочного занятия 1 – 2 ускорения по 100 – 150 м с максимальной скоростью. Всего 70 – 90 км.
7-й день. Отдых.

При длительном соревновательном периоде в его середине вводится восстановительно-поддерживающий или восстановительно-подготовительный мезоцикл. В этих мезоциклах выполняется объемная работа на шоссе тренировочного или контрольного Характера, возможны соревнования.
После этих мезоциклов проводится один или два соревновательных и выступление в основных соревнованиях, Заканчивается соревновательный период гонщиков-преследователей серией шоссейных соревнований, а в сентябре – октябре – гонками по кроссу.

Переходный период гонщиков-преследователей длится около месяца (середина октября – середина ноября). Построение его подготовки аналогично построению подготовки шоссейников.

Для гонщиков-преследователей в год можно планировать до 30 – 40 соревновательных дней на шоссе и до 40 – 45 на треке. Объем специальной нагрузки на велосипеде 13000 – 16000 км в год.

Практика последних лет показала, что для велосипедистов высокой
Во время зимних соревнований необходимо поддерживать общий уровень занятий по ОФП, с тем чтобы после их окончания провести 2 – 3 микроцикла общеподготовительного этапа и перейти к тренировкам по плану специально-подготовительного мезоцикла Общий объем специальной нагрузки для сильнейших юношей-преследователей в настоящее время составляет 20 000 км в год.

Подготовка спринтера.

Существующая методика, принятая на вооружение в СШ нашей страны и ряда других стран, направлена на развитие общей и специальной выносливости 11 – 14-летних подростков, занимающихся велосипедным спортом. На базе достигнутого развития с 15 – 16-летнего возраста начинается целенаправленная подготовка, спортивная специализация. Однако, как правило, в СШ в этот период юношей не разделяют на темповиков и спринтеров. Работа направлена в основном на подготовку шоссейников и преследователей. Юноши и юниоры со спринтерским уклоном занимаются по программе гонщиков-преследователей, но со сниженной общей нагрузкой. На отдельных соревнованиях разного масштаба эти велосипедисты

выступают в спринтерских гонках без особой специальной подготовки, а в подготовительном периоде их тренировки практически не отличаются от тренировок гонщиков-преследователей. Такая направленность тренировочного процесса мотивируется необходимостью создать нужный уровень общей и специальной выносливости. Думается, что для подготовки высококвалифицированных спринтеров следует отступить от общепринятой стандартной методики тренировки.

Физическая подготовка спринтера сводится прежде всего к развитию специфических качеств: максимальной скорости и силы; запасной скорости, выносливости и силы; взрывной силы; ловкости, дистанционной (спринтерской) выносливости, дистанционной силовой выносливости.

Максимальная скорость и сила, как правило, развиваются в единстве. Повышение уровня одного качества стимулирует развитие другого. Поэтому обычно в практике велосипедного спорта в одной тренировке ставятся задачи развития скорости, и силы, и называют ее скоростно-силовой тренировкой.

В тренировку спринтера должны включаться следующие упражнения, способствующие развитию максимальной скорости.

1. Индивидуальные ускорения: постепенное наращивание максимальной скорости к концу дистанции (100 – 200 м); ускорения с партнером «на колесе», который побуждает впереди идущего гонщика увеличить скорость.

2. Ускорения в парах на 100, 200, 300 м (идущий на второй позиции должен, постепенно сокращая интервал, развить такую скорость, чтобы на финише оказаться впереди).

3. Ускорения в парах с интервалом и без интервала.

4. Ускорения в тройках (идущий на первой позиции дает разгон второму спортсмену, а остальная часть упражнения выполняется так же, как в парах).

5. Ускорения в четверках (гонщики, идущие на первой и третьей позициях, дают соответственно разгон второму и четвертому гонщикам, а далее упражнение выполняется так же, как в парах).

Одним из основных упражнений, применяемых спринтером для развития максимальной скорости, по праву следует считать ускорение.

Практика и целый ряд исследований подтверждают, что динамический стереотип в педалировании, приобретенный в облегченных условиях, довольно устойчив и в более трудных. Вот почему при выполнении ускорений нужно создавать наиболее облегченные условия (езда по ветру, под уклон, с виража трека и др.), при которых спортсмен может развить максимальную скорость.

Хорошее средство развития максимальной скорости – езда за мотолидером или тандемом, где последние 2 – 4 круга следует проходить с большой скоростью и финишировать на последних 100 – 50 м. При этом лидер постепенно наращивает скорость, а задача второго гонщика – не отстать от него или даже обойти на финише. Развитию максимальной скорости способствуют также ускорения за мотолидером с самостоятельным прохождением последних 200 – 100 м дистанции.

Имея цель развить максимальную скорость, нельзя забывать об отдыхе между тренировочными заездами, который должен продолжаться до восстановления работоспособности (10 – 12 мин.). Восстановление организма после физической и

психологической нагрузки – обязательное условие в тренировочном процессе. Спортсмен должен приходить на занятия с желанием тренироваться. Это гарантия успеха.

Если соревнования в спринтерской гонке проводятся вечером, то накануне необходимо отдохнуть, а в день гонки (за 5 – 6 час. до нее) провести часовую тренировку, желательно на «легких» колесах с включением одного-двух ускорений по 100 – 150 м, увеличивая скорость на последних 50 – 40 м до максимальной. Если соревнования назначены на утро, то часовая тренировка проводится накануне вечером. В этих случаях у спортсменов к началу соревнований наступает фаза повышенной работоспособности (суперкомпенсация).

Для развития взрывной силы (силовой быстроты) – одного из важнейших качеств спринтера – следует включать в тренировку такие упражнения, как рывки на 50, 100, 150, 200 м. Упражнения для совершенствования техники рывка целесообразно выполнять на большой начальной скорости, которая ниже абсолютной (200 м с/х) на 2,5 – 3 сек. Так, например, если спортсмен имеет лучший результат на 200 м с/х 11,5, то набор скорости с рывка следует начинать с 13,5 – 14 сек. (200 м с/х). Вторую серию упражнений выполнять на меньшей скорости – 15 – 18 сек. В последующих сериях скорость продолжает уменьшаться, вплоть до стояния на месте (сюрпляс). Далее в той же последовательности упражнения повторяются в парах, тройках и т. д. по сигналу тренера.

Для развития взрывной силы могут использоваться всевозможные упражнения в парах, тройках и группах, рывок выполняется по собственной инициативе гонщиков. Для примера возьмем упражнения в парах. Гонщики следуют с произвольной скоростью друг за другом. В задачу спортсмена, идущего на первой позиции, входит молниеносно ответить на рывок велосипедиста, идущего во второй позиции, и противостоять его обходу.

Упражнения такого рода можно выполнять и из других исходных положений. Однако всегда нужно оговаривать конкретные задачи для каждого спортсмена с определением времени борьба за реализацию плана и указанием места на треке (прямая, вираж), где должно начинаться и заканчиваться упражнение.

Очень полезно аналогичные упражнения выполнять таким образом, чтобы гонщики не знали заданий, данных другим участникам заезда. Развитие взрывной силы можно проверить на контрольных прикидках и соревнованиях.

Развитие силы любой разновидности, необходимой велосипедистам, успешно осуществляется лишь при условии, когда в тренировках чередуются малые и оптимальные силовые нагрузки. Особую важность имеет этот принцип при развитии взрывной силы. Наиболее эффективным упражнением здесь может быть езда на шоссе со спуска, где набирается максимальная скорость, а затем подъем в гору. При этом спринтер должен стремиться поддержать набранную скорость (не меняя передаточного соотношения), особенно на вершине подъема. Если скорость начинает заметно падать, велосипедисту необходимо встать с седла и педалировать стоя. Этот способ педалирования самый эффективный, так как наряду с мышечной силой ног, действующей при педалировании сидя, в работу включаются вес тела и становая сила. По мере роста взрывной силы, повышения тренированности и мастерства нужно

увеличивать передаточные соотношения при этих упражнениях.

В занятиях на треке для развития взрывной силы следует чередовать в одной тренировке малые и большие передачи при выполнении рывков, финишных бросков, стартов с места и других упражнений, связанных с большими силовыми напряжениями. Однако чтобы упражнения, выполняемые на больших передачах, не оказывали отрицательного воздействия на частоту педалирования, необходимо начинать и заканчивать тренировку на малом передаточном соотношении.

Вот примерные варианты сочетаний передач:

84,4—90,6—89,4 дюйма; 2) 84,4—90,6—81,0 дюйма;

3) 86,4—92,5—86,4 дюйма; 4) 88,7—94,5—88,7 дюйма;

5) 88,7—94,5—86,4 дюйма; 6) 88,7—96,4—88,7 дюйма.

Развитие запасной скорости осуществляется главным образом с помощью прохождения более коротких отрезков дистанции с максимальной скоростью (200; 300/400; 666,6; 800; 1000 м), езды за мотолидером на треке и шоссе на короткие дистанции, а запасной выносливости – с помощью прохождения более длинных отрезков, чем в спринтерских гонках, участия в соревнованиях в гите на 500 и 1000-м с/м, в командной гонке с выбыванием (на разных позициях). Чрезмерное увеличение развитием запасной скорости на протяжении всего этапа подготовки замедляет рост дистанционной выносливости, а следовательно, и спортивных достижений гонщиков.

Дистанционную (спринтерскую) выносливость, так же как и другие ее виды, необходимо развивать как в подготовительном, так и в соревновательном периоде с помощью многократных повторений скоростных упражнений. Отдых между заездами должен быть таким, чтобы работоспособность полностью восстанавливалась. Критерием роста спринтерской выносливости является время, показываемое на последних 100 – 200 м. Если время в последующих заездах будет ухудшаться, то необходимо предоставить спортсмену более продолжительный активный отдых, но не более 20 – 25 мин., иначе прекратится положительное влияние предыдущей нагрузки. Если и это не поможет повысить скорость, тренировку следует прекратить. Фундаментом для дальнейшего совершенствования дистанционной спринтерской выносливости является специальная выносливость, о развитии которой уже говорилось.

Технико-тактическая подготовка

осуществляется при помощи различных упражнений.

Среди них:

1. Езда друг за другом на близком расстоянии.
2. Рывок с первой позиции при входе в вираж снизу или сверху.
3. Рывок со второй позиции при входе в вираж сверху или снизу.
4. Резкий уход с первой позиции вправо-вверх на большой или средней скорости на предпоследнем вираже с целью занять вторую позицию.
5. Обход со второй позиции (на прямой) гонщика, идущего выше линии старта, с предварительными ложными бросками в одну сторону и выходом на первую позицию с другой стороны.

6. Езда на первой позиции посередине полотна трека на вираже с целью вызвать соперника на обход слева по линии измерения. При попытке действительного обгона гонщика со второй позиции надо закрыть ему путь или сковать его действия, резко опускаясь влево-вниз. Конечная цель – препятствовать разгону гонщика, идущего сзади. На выходе из виража резким опусканием вниз-вперед вновь выйти на первую позицию или сохранить ее, если гонщик со второй позиции пытался обогнать слева на вираже.
7. Торможение сзади идущего гонщика за счет маневрирования посередине полотна трека.
8. Постепенный отход гонщика, идущего на второй позиции, вправо. При этом между ним и впереди идущим сохраняется относительно постоянный интервал 5 – 8 м. Приобретенная таким образом разность скоростей помогает обгону гонщика, находящегося на первой позиции, за счет резкого опускания вниз-влево на выходе из виража.

Чтобы повысить достигнутый уровень физических качеств в соревновательном периоде, как в соревновательные, так и в промежуточные мезоциклы необходимо наряду с основными (соревновательными) упражнениями включать специальные и специально-подготовительные. В недельном микроцикле нужно проводить одно-два занятия. При двух занятиях в неделю одно из них (45 – 60 мин.), как правило, выделяется в самостоятельное и назначается в свободные от специальных тренировок дни; второе организуется в дни занятий на треке или шоссе и либо проводится как самостоятельное занятие (30 – 45 мин.) в свободную половину дня, либо включается в занятие по специализации. В этом случае время, отводимое на выполнение специально-подготовительных упражнений скоростно-силового характера, не должно превышать 15 – 25 мин.

В занятия по физической подготовке гонщиков-спринтеров целесообразно включать:

1. Ходьбу обычную – 100 – 220 м, спортивную – 50 – 100 м, пригибную – 50 – 100 м, в приседе – 20 – 30 м, на носках и пятках – 20 – 30 м, пружинящую с перекатом с пятки на носок – 30 – 50 м, с высоким подниманием бедра – 30 – 50 м и др.

2. Бег с интенсивностью 130 – 150 уд/мин – 600 – 1000 м, бег с горы и в гору с интенсивностью 180 – 200 уд/мин – 30 – 60 м, ускорения под уклон и в подъем – 30—40 м с максимальной интенсивностью, бег с высоким подниманием бедер – 30 – 50 м, «гарцующий» бег с интенсивностью 130 – 150 уд/мин – 50 – 100 м, бег в полуприседе – 30 – 50 м и др.

3. Прыжковые упражнения: попеременные прыжки – 30 – 40 раз, серии прыжков на одной ноге – 5 – 10 прыжков на каждой (40 – 50 раз),.прыжки с разбега и с места, однократные, тройные, пятерные, десятерные, прыжки на двух ногах с продвижением вперед (10 – 15 раз), прыжки на двух ногах вверх из упора присев, чередуя подтягивание ног к груди с прогибанием и забрасыванием голеней назад (10 – 15 раз), прыжки на одной ноге с продвижением вперед, подтягивая толчковую к груди через один прыжок или на каждом прыжке (10 – 15 прыжков на одной ноге); прыжки со скакалкой на месте и в движении на одной и двух ногах (специально-подготовительные).

4. Упражнения с отягощением: упражнения с гантелями или дисками от штанги (3 – 5 кг) на основные группы мышц – 5 – 20 мин., приседания и полуприседы со штангой на плечах 8 – 15 раз с медленной и максимальной частотой повторений (вес снаряда – 40 – 50% от веса спортсмена), рывки штанги до груди – 3 – 5 раз (вес тот же), взятие штанги на грудь разножкой со сменой ног – 3 – 5 раз (вес снаряда – 35 – 40% от веса спортсмена), наклоны со штангой на плечах (вес тот же) стоя на прямых ногах, разгибаясь – 10 – 15 раз; подъем штанги до пояса – 5 – 10 раз (вес снаряда 40 – 50% от веса спортсмена), подскоки с отягощением на плечах на месте и с продвижением – 10 – 15 раз (вес снаряда 30 – 40% от веса спортсмена); упражнения с партнером для основных групп мышц (5 – 10 мин.); упражнения с набивными мячами, легкоатлетическим ядром, камнями и другими предметами (5 – 10 мин.).

5. Специально-подготовительные упражнения с ножным эспандером – 5 – 10 мин.; приседания на одной и двух ногах – 10 – 30 раз; отжимания, в упоре лежа – 10 – 15 раз с разной скоростью и др.

6. Игры в баскетбол и волейбол – 15 – 20 мин.

7. Упражнения общеподготовительные, на коррекцию осанки, на диафрагмальное и грудное дыхание, на расслабление и растягивание мышц (5 – 10 мин.) и др.

Применение общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в соревновательном периоде сказывается положительно на функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата и дыхательной системы организма спортсмена.

Как показала практика, для юношей и юниоров не следует проводить в недельном цикле большое количество тренировок – их должно быть около 5 – 6 в неделю, а на учебно-тренировочных сборах – не более 10.

Приводим примерные варианты построения недельного микроцикла для спринтеров-юношей и юниоров.

1. При 6 тренировках в неделю: понедельник – день отдыха; вторник (вечер) – тренировка на треке и ОФП, СФП (15 – 25 мин.); среда (вечер) – тренировка на треке; четверг (вечер) – тренировка на шоссе; пятница (вечер) – тренировка на треке и ОФП, СФП (15 – 25 мин.); суббота (вечер) – тренировка на треке; воскресенье (утро) – тренировка на шоссе.

2. При 10 тренировках в неделю:

1-й вариант: понедельник – день отдыха; вторник – утром тренировка на шоссе, вечером на треке и ОФП, СФП (15 – 25 мин.); среда – утром тренировка на шоссе, вечером на треке; четверг – утром тренировка на шоссе; пятница – утром тренировка по ОФП и СФП (45 – 60 мин.), вечером тренировка на треке; суббота – утром тренировка на треке (езда за мотолидером или техническая подготовка), вечером тренировка на треке; воскресенье – утром тренировка на шоссе.

2-й вариант: понедельник – день отдыха; вторник – утром тренировка на шоссе, вечером тренировка на треке; среда – утром тренировка на шоссе и ОФП, СФП (15 – 25 мин.), вечером тренировка на треке; четверг – утром тренировка на шоссе; пятница – утром тренировка на треке, вечером тренировка на шоссе; суббота – утром тренировка на треке (езда за мотолидером или техническая подготовка), ОФП и СФП

(15 – 25 мин.), вечером тренировка на треке; воскресенье – утром тренировка на шоссе.

Примерный план тренировок для спринтеров при 6 занятиях в неделю.

Понедельник. День отдыха.

Вторник. ОФП и СФП. Ходьба обычная 100 – 150 м, спортивная ходьба 50 – 60 м, бег – 400 м (пульс 130 – 150), общеподготовительные упражнения – 5 мин.; чередование приседаний на одной ноге (5 – 8 раз на каждой) с прыжками (10 прыжков на каждой); прыжки на одной ноге с продвижением вперед, подтягивая толчковую к груди, – 5 – 7 раз на каждой; 3 – 4 упражнения на растягивание и расслабление основных мышечных групп. Общая продолжительность занятия – 20 – 25 мин.

Тренировка на велотреке. Разминка в группе в равноускоренном темпе – 20 – 25 мин., 2 – 3 ускорения с виража в парах с оптимальным интервалом 150 – 200 м, 4 спринтерских заезда по 3 человека с персональными заданиями. 2 заезда с ускорениями и 2 с рывком с малой скорости, отдых между заездами – до восстановления.

Рывок со средней и малой скорости – 5 – 8 раз на 30 – 50 м. Заключительная езда в команде – 15 – 20 кругов.

Среда (трек). Разминка в группе в равноускоренном темпе – 20 – 25 мин. Индивидуальные ускорения с виража на технику педалирования – 2 – 3 раза по 100 – 150 м. Совершенствование техники старта с места – 4 – 5 стартов на 50 – 80 м; 100 м с места – 1 – 2 раза. Командная гонка с выбыванием с места на 400 м (4 человека по 100 м) – 4 раза со сменой мест повторным методом. Заключительная езда в группе – 12 – 15 кругов.

Четверг (шоссе). Разминка в команде – 8 – 10 км, 2 – 4 ускорения в парах по ветру и под уклон (не включая больших передач). Езда в группе – 30 – 40 км с переменной скоростью (пульс 130 – 170). Заключительная езда – 6 – 8 км. Всего 50 – 60 км.

Пятница. ОФП и СФП. Ходьба обычная 100 – 150 м, бег 600 – 800 м (пульс 130 – 150), специально-подготовительные Прыжковые упражнения со скакалкой – 5 – 6 мин., разминка с небольшим весом – 5 – 6 мин.; приседания со штангой весом 40 – 50% от веса спортсмена – 10 – 15 раз на время, рывки той же штанги до груди 4 – 6 раз (1 – 2 серии). Упражнения силового характера чередовать с упражнениями на растягивание и расслабление работающих мышц и с кратковременными упражнениями на быстроту. Общая продолжительность занятия – 25 – 30 мин.

Тренировка на треке. Разминка в команде – 20 – 25 мин. 2 – 4 ускорения в парах с интервалом 150 – 200 м. Совершенствование техники педалирования стоя на педалях на прямой и вираже – 10 – 15 мин., 4 спринтерских заезда в парах на технику рывка и тактическую подготовку со сменой позиций. Езда в группе – 25 кругов с пятью финишами. Заключительная езда в команде – 10 – 12 кругов.

Суббота (трек). Разминка в группе в равноускоренном темпе – 20 – 25 мин. 2 ускорения в парах с интервалом 150 – 200 м. Езда за мотолидером с постепенным увеличением скорости до 95% (4,5 балла) – 15 – 20 кругов, 3 – 4 ускорения на 3 – 5 кругов, на последних 100 – 200 м развить максимальную скорость. Заключи – тельная езда в команде – 10 – 12 кругов.

Воскресенье (шоссе). Разминка в группе – 8 – 10 км, 5 – 6 ускорений с горы – 150 – 200 м и в гору – 100 – 150 м; при подъеме в гору сохранять набранную скорость, для чего можно на вершине педалировать стоя на педалях. Езда в группе с переменной интенсивностью (пульс 130 – 170) – 25 – 30 км. Заключительная езда – 8 – 10 км. Всего 60 – 70 км.

Тактическая подготовка

Основа тактического мастерства – это тактические знания, изменения, навыки и качества тактического мышления (Л. П. Матвеев, 1947).

Накопить тактические знания можно, прослушивая лекции, изучая специальную литературу, наблюдая соревнования, анализируя тренировочные занятия и соревнования.

Главное средство освоения тактики – выполнение той или иной тактической схемы, чему предшествует теоретическое ее изучение.

Обучение тактике и совершенствование в ней проходят во время тренировок, на контрольных соревнованиях и непосредственно в соревнованиях на основе дидактических принципов: от известного к неизвестному, от простого к трудному и т. д.

Тактические действия разучиваются по такой схеме:

- без соперника,
- с пассивным соперником,
- с активным,
- управляемым соперником
- и в контрольных соревнованиях с партнерами по команде.

Вначале разучивают варианты гонок с раздельным стартом, потом переходят к командным и групповым гонкам на шоссе и после этого осваивают тактику в гонках на треке.

Вначале обучают тактике гита на 200, 500, 1000 м с места и с хода, потом тактике индивидуальной и командной гонки преследования и затем групповой, парной и гонки с выбыванием.

Естественно, что спринтеры после обучения тактике гонок на треке в гитах на 200 и 500 м переходят непосредственно к разучиванию тактики спринта. Некоторые тактические варианты можно разучивать в подготовительном периоде на велосипедном станке или велоэргометре.

В переходном и в начале подготовительного периода тренеру необходимо раскрыть общие тактические вопросы велосипедного спорта.

На первом этапе тренер знакомит начинающих велосипедистов с формулой определения передач на велосипеде и с понятием «укладка». Для этого в велозале вывешивается таблица, в которой показываются передачи при разном соотношении передних и задних шестеренок в дюймах и путь, пройденный за один оборот шатуна велосипеда на той или иной передаче в метрах. Эта таблица позволит велосипедистам представить разницу между существующими передачами.

Кроме того, следует ознакомить спортсменов с применением определенных передач в различных видах велосипедных гонок на шоссе и треке.

Затем тренер рассказывает о скоростях и частоте педалирования на разных передачах в индивидуальных и командных гонках на шоссе. Одновременно спортсмены на велосипедных станках начинают учиться выполнять работу в заданном тренером темпе. Перед ними включают большой секундомер, по которому они следят за своей частотой педалирования, или метроном с определенной частотой колебаний в минуту. Спортсмены стараются педалировать в одном темпе с метрономом. Например, для выработки правильного ритма в гонках с раздельным стартом, которые проходят в режиме 95 – 100 об/мин, спортсмены повторно выполняют работу в этом ритме по 5 – 10 мин., применяя подходящую для данного периода подготовки передачу.

С повышением квалификации спортсмена работа на велосипедном станке усложняется. Спортсмен начинает тренироваться на более тяжелом станке (с отягощением), на больших передачах, с большей частотой педалирования (к примеру, для индивидуальной гонки преследования на 4 км с частотой педалирования 115 – 125 об/мин), на более длинных временных отрезках с изучением определенных тактических вариантов (например, сильное начало или, наоборот, более сильный финиш).

С выходом на шоссе спортсмены по заданию тренера выполняют работу в заданном темпе педалирования, стараясь показать на отрезках определенную скорость. При этом сами выбирают передачу. Тренер фиксирует скорость передвижения и частоту педалирования спортсменов и вносит необходимые коррективы.

На следующем этапе тактической подготовки необходимо обучать правильному стартовому разгону до достижения планируемой дистанционной скорости и прохождению поворота с необходимым переключением передач. Этот этап неразрывно связан с техническим совершенствованием спортсмена.

После овладения тактикой индивидуальных гонок переходят к обучению тактике командных гонок. Специальные тренировки в командах по 2, 3, 4 и более человек позволяют спортсменам освоить езду за лидирующим спортсменом. Кроме того, спортсмены учатся, «сидя на колесе», экономно расходовать силы и определять необходимое время для восстановления их после лидирования на первой позиции по ветру, против ветра, на подъемах, спусках, овладев стартами и поворотами в команде; правильно распределять силы на различных дистанциях.

После этого начинается освоение тактики групповых гонок на шоссе. Тренер намечает отработку отдельных фрагментов групповой гонки: старта в группе и возможные перемещения спортсменов после старта, отрыва от группы по одному, два, три и более спортсменов, ликвидации отрыва, умения ехать в «струне», умения перемещаться в группе в нужное место, умения выбрать место для финиширования и финиширования на различных по профилю участках шоссе в групповой гонке.

Финишированию из группы уделяется большое внимание, так как это один из основных моментов групповой гонки. Спортсмены учатся финишировать с отрывом перед финишем за 1, 2, 3 км, в группе «с колеса» со второй, третьей и четвертой позиций и т. д. Обучение нужно проводить на подъемах, спусках, равнине, по ветру и против ветра.

В первых соревнованиях на шоссе перед спортсменами ставят несложные

задачи. Впрочем, с повышением квалификации задачи, естественно, усложняются, и спортсмен получает удовлетворение от их решения.
После приобретения необходимых навыков езды на шоссе и участия в шоссейных соревнованиях спортсмены переходят к изучению тактики гонок на треке. Независимо от будущей специализации необходимо знакомство с общими тактическими схемами трековых гонок.

Вначале обучают езде по треку и различным ускорениям и рывкам на 40 – 100-метровых отрезках, постепенно увеличивая их. Потом переходят к прохождению (индивидуально) отрезков 200, 400, 500, 1000 м с хода. Затем обучают технике старта с места, и эти же от резки проходят с места. После этого гонщики переходят к изучению тактики индивидуальных и командных гонок преследования на 2, 3, 4 км. Овладев ими, изучают тактику групповых гонок с промежуточными финишами, стараясь в зависимости от индивидуальных особенностей овладеть как тактикой отрыва от группы, так и тактикой финиширования в группе.

Спринтеры вплотную подходят к изучению тактических вариантов спринтерской езды, финиширования как с первой позиции, так и «с колеса» со второй, третьей и четвертой позиций. Далее осваиваются тактические варианты матчевых заездов с первой и второй позиций, включающие рывки на разных скоростях, стояние на месте (сюрпляс), финишный бросок и др. Вырабатывается чувство скорости, умение опередить в заезде на столько, чтобы выйти в дальнейший розыгрыш без помощи фотофиниша – это способствует экономии силы для решающих заездов; с другой стороны, соперники остаются в неведении, как ты готов на самом деле (или, это твой предел, или есть еще какой-то резерв скорости).

Потом переходят к изучению тактики групповых гонок с выбыванием (финиширование с различных позиций, уход от группы и др.). После овладения основами тактики переходят к изучению тактики в такой сложной гонке, как парная, и к отработке тактических схем командной борьбы в групповых гонках с промежуточными финишами.

Техническая подготовка.

Посадка и ее совершенствование.
Правильная посадка – это такое положение тела, которое позволяет гонщику при оптимальной частоте педалирования развить максимальную мощность работы на возможно большем отрезке времени.
При определении посадки необходимо обращать внимание на ряд основных требований. Одно из них – непринужденное положение всех частей тела, дающее возможность с минимальной затратой энергии добиться максимального эффекта в педалировании.
Обучение технике педалирования и совершенствование в ней.

Техника педалирования на велосипеде по праву считается краеугольным камнем велосипедного спорта. Для получения правильного представления о технике педалирования следует изучить зоны педалирования, которые характеризуются направлением приложения усилий групп мышц. В цикле педалирования четыре

основные и четыре промежуточные зоны переключения

Опираясь на схему зон педалирования, рассмотрим методику обучения технике педалирования.

Предлагаемая методика ускоряет процесс обучения, но самое главное – она препятствует усвоению неправильной техники педалирования.

Под рациональной техникой педалирования следует понимать круговое педалирование, когда поступательные усилия, создающие крутящий момент оси каретки велосипеда, прилагаются к шатуну во всех точках вращения по касательной линии к окружности. Круговое педалирование дает возможность включать в работу больше мышечных групп, благодаря чему оно является наиболее эффективным способом.

Отдельные упражнения этой методики являются вариантами техники. Их велосипедист может применять в целях кратковременного отдыха на соревнованиях и тренировках в несложных тактических ситуациях, когда появляется возможность включать только часть мышечных групп, необходимых для работы в определенных зонах педалирования, что создает условия для быстрейшего восстановления утомленных мышц.

Для обучения технике педалирования и ее совершенствования мы предлагаем следующую последовательность упражнений, выполняемых на велостанке или велосипеде.

Обучение технике езды на шоссе

Рекомендуется следующая последовательность обучения по возрастным группам.

В первый год занимающиеся обучаются езде по прямой и повороту на шоссе, преодолению подъемов и спусков, старту с места и финишированию; кроме того, они знакомятся с техникой езды по слабопересеченной местности. Во второй год – совершенствуют пройденное и обучаются езде ведущего, в команде, рывком, броском, преодолению препятствий в кроссе и индивидуальной езде на треке.

Учебно-тренировочные группы начинают занятия с дальнейшего совершенствования техники езды на шоссе, в кроссе и на треке, затем обучаются технике езды в группе на шоссе и в команде на треке.

Учебно-тренировочные группы начальной специализации продолжают совершенствование техники езды на шоссе, в кроссе и на треке, обучаются езде на треке в группе и за лидером, технике смены в парной гонке и тактике всех гонок.

Обучение технике езды по прямой.

Обучение начинается с показа и объяснения. Обучать следует на ровном участке шоссе. Построив группу на обочине, тренер медленно показывает упражнение, обращая внимание на свободную, непринужденную посадку, прямолинейное ведение велосипеда, равномерное приложение усилий к шатунам.

Сидя на велосипеде, занимающимся надо расслабиться, т. е. свободно держаться за руль; вращая равномерно педали. Держаться надо за верх руля слегка согнутыми руками, расположенными на ширине плеч. Неправильная посадка затрудняет прямолинейную езду. После изучения высокой посадки можно перейти к изучению средней посадки (руки находятся на основании тормозных ручек), а затем низкой (руки находятся на нижней части баранки руля). Стоит только обучаемому

низко опустить голову, как он потеряет правильное на правление, что часто приводит к несчастным случаям.

Объяснив основы техники, тренер дает задание проехать часть дистанции в высокой посадке, стараясь равномерно вращать педали на средней передаче. Колено ноги для первоначального контроля должно касаться горизонтальной трубы рамы. При обратном следовании обучаемые сходят с велосипеда и, держа его в правой руке, предварительно посмотрев назад, влево и вправо, делают поворот. Если на обратном пути ветер дует в лицо, надо взяться за основание тормозных ручек, а затем за нижнюю часть баранки руля, уменьшив тем самым площадь лобового сопротивления. При движении по ветру надо сидеть в высокой посадке. Исправляя ошибки, тренер делает короткие замечания: не водить плечами, поднять или опустить их, не покачиваться, не отводить колени в сторону или касаться коленом рамы, не опускать голову или не запрокидывать ее, смотреть вперед на 30 – 150 м, расслабить руки и т. д.

На последующих занятиях техника езды по прямой совершенствуется, она должна стать для обучаемых прочным навыком. На каждом занятии тренер напоминает группе о правилах посадки, делает методические указания во время движения на шоссе, а также в конце занятия. Хорошее упражнение – езда по разметке на шоссе. Исправляются ошибки под контролем тренера до тех пор, пока занимающийся не сможет сам контролировать свои действия, добиваясь бесконтрольного правильного выполнения, т. е. навыка. Закрепив навык езды по прямой, следует показать, как пользоваться переключателем передач, сначала на месте, потом в движении. Вначале обучают переключению скорости на месте задним переключателем, затем передним, потом в движении на малой скорости.

Необходимо наблюдать за тем, чтобы занимающиеся во время педалирования не смотрели вниз, а переключали скорости на ощупь. Надо стремиться приучить обучаемых регулировать переключение на ходу по слуху и мышечным ощущениям. В дальнейшем обучаемые должны совершенствовать этот навык.

Обучение технике поворота.

Гонки по шоссе проводятся с одним или несколькими обратными поворотами или по кольцевой трассе. Техника обратного поворота зависит от ширины и покрытия шоссе, а также от метеорологических условий. Для обучения повороту следует выбрать небольшой участок закрытого от движения транспорта широкого шоссе. Тренер выстраивает группу в шеренгу на обочине и объясняет технику поворота. Затем он сам или ученик, владеющий этой техникой, показывает поворот на малой и большой скорости, предварительно сделав небольшой разгон и затормозив двумя тормозами на прямой за 10 – 12 м до поворота.

На повороте педали не вращают, их располагают таким образом, чтобы левая педаль, находящаяся со стороны поворота, была в верхней зоне, а колено отведено в сторону. Тренер обращает внимание учеников на основные моменты техники поворота и остается на краю шоссе. Группа по одному проходит поворот с дистанцией 50 – 60 м. Это дает возможность увидеть каждого на повороте и сделать замечания. Если в группе наблюдаются общие ошибки, следует остановить занимающихся и указать им на них. Необходимо несколько раз повторить прохождение поворота. Закрепив упражнение, можно увеличить скорость и длину разгона. Для этого тренеру

следует обозначить поворот поворотным знаком.

Красным флагом тренер напоминает ученикам о своевременном торможении перед поворотом. Во время поворота на большой скорости следует наклонить велосипед в сторону поворота соразмерно скорости. Чем выше скорость, тем больше должен быть наклон, но не более критического угла, т. е. 25 – 28° от вертикали. Этот угол будет зависеть от покрытия шоссе и протектора шины велосипеда. Критическим он называется по тому, что при большем наклоне колеса теряют сцепление с дорогой и велосипед заносит. Гладкое шоссе имеет меньший коэффициент трения; следовательно, на нем будет меньше сила трения и меньше сцепление между протектором шины и покрытием дороги.

На сыром асфальте, если на шинах гладкий протектор, во время поворота надо избегать сильного наклона велосипеда.

На следующих занятиях для совершенствования техники необходимо усложнить условия поворота: провести занятия на более узком шоссе на той же скорости.

Обучение повороту на узком шоссе начинают на малой, а затем на соревновательной скорости. При выполнении поворота необходимо следить, чтобы занимающиеся смещались на седле назад, загружая заднее колесо и тем самым предотвращая его от движения юзом. Следует фиксировать внимание спортсменов на положении ноги, в сторону которой производится поворот. Она должна находиться на педали и быть свободной от ремешка. Колено сильно отводится в сторону. При очень крутом повороте, на большой скорости, в дождливую погоду велосипедист опускает ногу, касаясь пяткой дороги, привстает с седла и как бы садится на горизонтальную трубу рамы.

В дальнейшем упражнения усложняют: выполняют поворот со спуска командой, группой. При повороте со спуска ногу, в сторону которой производится поворот, освобождают от ремешка. Срезать поворот запрещается. Надо держаться своей стороны шоссе, чтобы не столкнуться с идущим встречным транспортом. Обучение по вороту командой и группой проводится после того, как будет освоена езда командой и группой по прямой.

Групповому повороту обучают постепенно, вначале на малой скорости и небольшими группами – по 2 человека, затем по 3 и 4. При повороте командой сперва его выполняют цепочкой без смены лидера, потом со сменой лидера на повороте, затем веером с перестроением и сменой лидера. От занятия к занятию увеличиваются количество занимающихся в группе и скорость.

Тренер все время должен находиться на обочине шоссе или в центре поворота.

Обучение технике подъема и спуска.

Обучение подъему и спуску проводят на одном занятии. Вначале показывают простой способ подъема и спуска на небольшой возвышенности.

Простейшим способом подъема является подъем с хода. Главное в этом способе – вовремя переключить передачу на меньшую и набрать хорошую скорость, что бы, не вставая с седла, преодолеть подъем, равномерно педалируя.

Спускаться с горы надо в низкой посадке, предварительно разогнавшись и поставив шатуны в горизонтальное положение. Необходимо также немного

отодвинуться в седле назад, сильно согнуть руки и хорошо расслабиться, акцентируя выдох.

Показав упражнение, тренер наблюдает за группой, встав на середине подъема. Подъем и спуск преодолеваются с сохранением дистанции 20 – 25 м.

После выполнения упражнения разбираются общие и индивидуальные ошибки, и задание повторяется еще 2—3 раза. На следующем занятии тренер знакомит группу с техникой преодоления затяжного подъема. При показе тренер проходит часть подъема на одной передаче, а затем переключает ее на меньшую и продолжает подъем тем же способом. Перед вершиной подъема он встает с седла и переносит вес тела в переднезаднем направлении на каждое движение ноги.

Спуск выполняется ранее изученным способом, но положение ног меняется чаще. Из горизонтального положения одна нога переводится в верхнее положение, а другая — в нижнее. Для поддержания скорости на спуске необходимо периодически педалировать сериями.

После показа и объяснения тренер наблюдает за группой, стоя ближе к вершине подъема. Занимающиеся проходят подъем один раз, сохраняя дистанцию 15 – 20 км. После разбора ошибок упражнение повторяют еще 2—3 раза.

На последующих занятиях разучивают самые сложные способы преодоления подъемов: танцовщицей и стоя на педалях. Вначале разучивают эти способы на равнине, а затем, после исправления ошибок и создания правильного представления о технике, переходят на подъем. Для удобства обучения надо выбрать небольшой подъем, чтобы пройти его несколько раз, сохраняя дистанцию 20—30 м.

Важный момент в обучении – создание у юных гонщиков правильного представления о технике преодоления подъемов способом танцовщицы и стоя на педалях и их принципиальных различиях. Танцовщица менее эффективный способ, так как в нем единственной движущей силой является вес тела спортсмена. При подъеме стоя на педалях к весу тела прибавляется мышечная сила ноги, участвующей в подтягивании педали в задней зоне, и становая сила, превосходящая по величине развиваемых усилий две другие вместе взятые.

Поэтому способ, стоя на педалях, как более эффективный, используется квалифицированными гонщиками для финиширования в гору, быстрого набора скорости, ухода от группы, ликвидирования отрыва и в других ситуациях.

В способе танцовщица педаль подставляется под центр тяжести тела, для чего велосипед наклоняют из стороны в сторону. В способе стоя на педалях, велосипед остается строго в вертикальном положении, а гонщик перемещается только в переднезаднем направлении, способствуя поступательному движению.

Дальнейшие тренировки посвящаются совершенствованию всех способов подъема и спуска на дорогах различного профиля.

Тренер должен на каждом уроке напоминать занимающимся, что на спуске необходимо быть внимательным, смотреть вперед, не опуская голову под руль. Перед занятиями на пересеченной местности он обязан лично проверить приклейку однотрубок и состояние тормозов.

Обучение технике езды в команде

Обучать езде в команде можно уже при разучивании лидирования по два

человека. Лидирование в велосипедном спорте имеет большое значение. Обучать лидированию надо на первом же году занятий, после освоения техники езды на прямой, по повороту, на подъемах и спусках. Как обычно, вначале тренер коротко рассказывает об этом, элементе, объясняя его значение, а за тем приступает к обучению лидированию на равнине, подъемах, спусках и поворотах. Во время упражнений надо сохранять дистанцию 1 м, двигаться в колонне по одному, независимо от силы и направления ветра. При этом туклипсы затягивать не следует. Взгляд направлен вперед и на спину впереди едущего товарища. Часто менять лидера не рекомендуется, так же как ехать очень тихо или быстро. Средняя скорость – 20 – 25 км в час.

Для обеспечения безопасности занимающихся тренер должен ехать сбоку, несколько позади группы. На следующих тренировках, в зависимости от успехов занимающихся, дистанцию между велосипедистами можно сократить, доведя ее до 10 – 15 см, а скорость – увеличить. Для занятий надо выбрать широкое и безопасное шоссе.

Затем приступают к разучиванию езды в команде по 2 человека, уступом вправо или влево, в зависимости от направления ветра. Разучив эти способы, приступают к совершенствованию техники езды в команде. Надо подобрать составы команд по 4 – 5 человек, учитывая «скатанность» занимающихся, их желание быть в одной команде, рост, подготовленность и наличие одинакового инвентаря.

Совершенствуя технику смены и лидирования, особое внимание надо уделить смене и ведению велосипеда, когда команда идет уступом. В этом случае смена должна производиться с постепенным отходом, чтобы была возможность как можно больше отдохнуть, не снижая скорости команды. При движении команды уступом влево надо следить, чтобы переднее колесо каждого члена команды было с левой стороны от впереди идущего. При движении уступом вправо переднее колесо должно быть справа. При нарушении этого правила при смене и повороте может произойти падение всей команды. На последующих занятиях приступают к разучиванию поворота командой, а затем и старта.

Обучение технике езды в группе.

Самыми интересными и самыми сложными по технике выполнения являются групповые гонки. Они требуют от велосипедиста всесторонней подготовленности. Обучать езде группой следует после освоения техники езды индивидуально и в команде.

В начале обучения дается задание свободной езды в небольших группах, по 3 – 4 человека. Постепенно от занятия к занятию количество занимающихся увеличивается. При обучении рекомендуется тихая езда на небольшом расстоянии друг от друга. В дальнейшем расстояние постепенно сокращают, обучая занимающихся касанию товарища локтем или бедром и умению восстанавливать равновесие при его потере. Для этого не сколько занятий проводят на площадке. Занимающиеся парами во время езды касаются локтем, бедром или легко толкают друг друга. Затем надо научить занимающихся передним колесом касаться заднего колеса товарища.

Для совершенствования техники езды в группе разучивают старт с хода,

повороты и езду на разной скорости в различных условиях. После обучения езде в группе переходят к обучению технике рывка. Методика обучения технике рывка на шоссе та же, что и на треке (см. раздел «Методика обучения технике езды по треку»).

Обучение технике старта

В гонках на шоссе различают старт с места, с хода, индивидуальный, командой и группой.

Обучение технике индивидуального старта. Группа выстраивается на обочине шоссе у стартовой линии. Тренер показывает старт с места в целом. Подробно рассказывая о стартовой позе, он обращает внимание занимающихся на положение ног, шатунов, рук на руле, на дыхание. Показывает действия гонщика по командам «На старт!» и «Внимание!». Попутно дает объяснение техники разгона.

Занимающиеся по одному выходят на линию старта и с помощью ассистента принимают стартовое положение. Старт принимается по команде. Чтобы видеть разгон, тренер уходит на 8 – 10 м вперед и при повторном старте делает указания («не опускать низко голову», «педалировать стоя», «не уходить с седла далеко вперед» и т. п.).

В дальнейшем техника старта разучивается индивидуально, под контролем тренера. Старт повторяется не сколько раз.

Начинающим велосипедистам рекомендуется брать старт на малой передаче и разгоняться сидя на седле. Хорошо подготовленные выполняют старт встав с седла.

Для совершенствования старта можно рекомендовать:

а) старт с тихого хода;

б) старт с места сидя;

в) старт с места, встав с седла (на различных передачах, определяя для себя наиболее подходящую).

Для определения эффективности освоения техники старта каждый занимающийся должен пройти стартовый отрезок 20, 50, 100 м на время. В дальнейшем этот отрезок будет являться контрольным.

Обучение технике старта командой. Вначале разучивают старт по 2, далее по 3, а затем по 4 человека.

Для старта командой занимающихся выстраивают в шеренгу с интервалом 0,5 м, затем в колонну с интервалом 1 м, далее уступом вправо, вначале свободно, а затем близко друг к другу. Во время старта необходимо добиваться одновременного разгона и быстрого построения в команду. Позднее приступают к обучению старту с места командой, и только тех спортсменов, которые хорошо владеют велосипедом и умеют ездить в группе.

Обучение технике старта группой. Старт группой дается с хода. Группу выстраивают в 10 – 15 м от линии старта в 2 – 3 шеренги по 3 – 4 человека так, чтобы расстояние между шеренгами было 2 – 3 м, а в шеренгах – до 1 м друг от друга. Затем проверяется положение на старте и дается старт. Занимающиеся должны сесть на велосипед, затянуть ремешки на туклипсах, доехать до линии старта и тут же вернуться на свое место. Старт группой повторяют несколько раз, постепенно сокращая расстояние между шеренгами и в шеренгах при исходном положении. Тренер на линии старта наблюдает за стартующими. После освоения стартового

разгона следует дать старт с хода.

Обучение технике финишного броска.

Бросок — это технический прием, позволяющий сделать переход к максимальной скорости при финишировании.

Часто исход борьбы на финише зависит от умения правильно сделать бросок. Когда два гонщика приходят на финиш с одинаковым результатом, победа присуждается тому, кто в броске выигрывает несколько сантиметров.

При финишировании надо принять низкую посадку, больше согнуть руки и сдвинуться на переднюю часть седла, глядя вперед. За 1,5 – 2 м до линии финиша нужно резко выпрямить руки и, энергично педалируя, как бы выбросить вперед велосипед. Вначале занимающиеся выполняют бросок на тихом ходу, сохраняя дистанцию 50 – 60 м. Тренер находится на линии финиша и делает по ходу выполнения замечания. Для совершенствования техники броска необходимо постепенно, от повторения к повторению, увеличивать скорость движения, доводя ее до максимальной, и финишировать по одному, по два, по три человека, а затем группой. Хорошим упражнением является финиширование с «колеса», т. е. когда велосипедист, идя за партнером на «колесе», на финише, несколько отпустив его вперед, делает бросок на финишную линию.

В дальнейшем занимающихся знакомят с финишированием стоя. Этот прием применяется на подъеме, который преодолевается способом стоя на педалях или танцовщицей. Надо следить, чтобы при финишировании стоя занимающиеся не сдвигались с седла слишком далеко вперед. Чтобы выполнить этот прием, необходима отличная физическая и специальная подготовка. Поэтому его освоение следует начинать с 15 – 16 лет.

Обучение технике езды в кроссе. По трудности трассы кроссы могут быть различными. Для 13 – 14-летних подростков следует подбирать кроссовую дистанцию с таким расчетом, чтобы почти весь путь можно было проехать на велосипеде. Учебная дистанция должна проходить по кольцу, чтобы гонщики не встречались друг с другом, иметь длину 2 – 6 км, а для тренировочного занятия – 1 – 3 км.

Езда по пересеченной местности является прекрасным средством для совершенствования техники владения велосипедом и воспитания у занимающихся высоких морально-волевых качеств. К обучению езде в кроссе можно приступить в конце первого года занятий велосипедным спортом, когда освоена техника езды на шоссе.

Перед началом занятий в короткой беседе необходимо ознакомить занимающихся с особенностями езды по кроссовой дистанции, подготовить инвентарь и спортивную форму. Вначале изучается техника езды по проселочным дорогам, песчаным, глинистым почвам, затем занимающиеся осваивают особенности техники подъема и спуска, преодоления канав, рвов, брода и в заключение – прыжков на велосипеде.

На каждом занятии следует обучать занимающихся одному или двум элементам кросса. Перед выездом на кросс тренер лично проверяет подготовку инвентаря.

Техника кроссмена отличается большим разнообразием и подвижностью:

гонщик почти не сидит на седле, активно использует на трудных участках пути туловище, руки, вес тела.

Для упражнения выбирают 2 – 3 км проселочной дороги и дают задание проехать один круг со скоростью 12 – 15 км/час, сохраняя дистанцию 4 – 5 м друг от друга. Когда группа пройдет круг, тренер останавливает ее, объясняет особенности техники езды на трассе и дает задание пройти дистанцию 2 – 3 раза.

На следующем занятии трасса усложняется добавлением песчаного участка дороги или подъема. В качестве разминки можно пройти знакомый маршрут. Песчаный участок занимающиеся преодолевают с хода, сохраняя интервал и следя друг за другом. Если кто-либо не может преодолеть песок, ему необходимо увеличить разгон и поставить меньшую передачу. Если же песок очень глубокий, рекомендуется сойти с велосипеда, взять его на плечо и преодолеть участок бегом. Необходимо повторить упражнение несколько раз.

На следующем занятии изучают подъемы и спуски. Тренер знакомит занимающихся с различными вариантами техники подъема: с велосипедом на плече, бегом, подталкивая велосипед под седло, преодолевая подъем на велосипеде и комбинированным способом – частью на велосипеде, частью бегом с велосипедом на плече или подталкивая его под седло. Занимающиеся, ознакомившись со всеми способами подъемов, приступают к разучиванию и закреплению их.

Вначале занимающиеся преодолевают легкий подъем, не сходя с велосипеда, затем проходят более трудный участок комбинированным способом и потом уже разучивают бег и ходьбу с велосипедом на плече, бег рядом с велосипедом на затяжном подъеме. Для определения лучшего для себя варианта прохождения можно преодолеть небольшой подъем на время различными способами.

Обучение технике преодоления брода.

Демонстрирующий технику делает разгон, расстегивает ремни на туклипсах и, используя самую малую передачу, преодолевает брод, сильно и равномерно вращая шатуны в воде, прямолинейно направляя велосипед. Из исходного положения для разгона занимающиеся преодолевают брод по одному.

Упражнение повторяют 2 – 3 раза. Если на пути встречается грязь, ее преодолевают не сходя с велосипеда, на малых передачах. Рвы, ямы переезжают наискось, по диагонали. Видимые препятствия объезжают постепенно, внезапные – резко наклонив велосипед и руль в сторону препятствия.

Обучение технике прыжка на велосипеде

Небольшие препятствия (корни деревьев, доски, рельсы, канавы) можно преодолеть на велосипеде прыжком. В момент приближения переднего колеса велосипеда к препятствию надо сместиться в седле назад, резко подтянуть руль вверх на себя и, когда переднее колесо пройдет через препятствие, сразу же переместить вес тела вперед, освободив заднее колесо. Вначале изучают технику переезда препятствий, а затем прыжок.

Начинают обучение прыжку без препятствий, на ровном месте. Канаву обозначают линией (лучше на земле). Для прыжка следует очень хорошо затянуть ремни на туклипсах, сделать хороший разгон и, поставив шатуны в горизонтальное положение, встать на педали: резко оттолкнувшись от них и от руля, поджать ноги и

подтянуть руль, подняв велосипед вверх. Освоив технику прыжка на ровном месте, можно положить на кирпичи планку, так чтобы она падала при неудавшемся прыжке, а по мере освоения техники постепенно поднимать ее и довести прыжок до 20 – 30 см. Освоив прыжок в высоту, занимающийся увеличивает силу и длину разгона и проскакивает препятствие в длину до 2 м. Выполняя прыжок в различных условиях, закрепляют его технику.

Специальная психологическая подготовка.

Проблема психологической подготовки является одной из важнейших в тренировочном процессе спортсменов. Трудно с высокой точностью определить вес физических и психических качеств в достижении спортивных результатов, однако совершенно бесспорно – в спортивном соревновании немалая доля принадлежит психическим факторам.

Характер человека – это сложное психическое свойство личности, совокупность основных психических черт, накладывающих отпечаток на поведение и поступки. Формирование характера связано с развитием мировоззрения, взглядов, убеждений. Твердые убеждения – основа твердого характера. Сильный характер, воля могут быть сформированы на базе нервной системы любой силы.

Искусство тренера заключается в том, чтобы в результате многолетнего всестороннего совершенствования психической и физической нагрузки подготовить спортсмена к достижению высоких результатов.

Для успешного выступления в различных гонках спортсмену необходимы не только стимул, но и вера в свои силы. Этому способствует высокий уровень тренированности, степень разносторонней специальной и физической подготовленности, решимость отдать все силы для борьбы, максимально проявить свои возможности. Этим и характеризуется психологическая готовность к соревнованию.

Во время групповых или спринтерских гонок, где велосипедист находится с противником в постоянном непосредственном контакте, необходимы тактический обман, психологическая игра, противоборство психологии отдельных гонщиков или группы. Соревновательная деятельность спринтера характеризуется прежде всего быстрой сменой тактических ситуаций, непрерывным контролем над противником с целью создания выгодной обстановки для себя. От спортсмена требуется быстрота в принятии решения при неожиданной ситуации, подавление внутренних неблагоприятных состояний и регулирование различных эмоциональных проявлений. Это все должно сочетаться с наиболее целесообразными тактическими решениями, действиями и их практическим выполнением.

Венцом всей психологической подготовки следует считать состояние психической готовности, которое проявляется в максимальной мобилизации велосипедиста к достижению наивысших показателей в соревнованиях. Следовательно, психологическая подготовка должна представляться как непрерывный процесс воспитания спортсмена в течение всей его спортивной деятельности, характеризующийся способностью к самоанализу, умению объективно

оценивать положительные и отрицательные стороны своих противников, разбираться в тактических ситуациях, способностью преодолевать трудности, проявлять выдержку и самообладание.

Требуется длительное время на изучение психических особенностей спортсмена, наблюдение за его поведением во время тренировок, соревнований, в учебном заведении или во время работы, в общественной деятельности.

Психологическая подготовка велосипедистов в годичном цикле проходит четыре этапа: перспективно-тренировочный, предстартовый, стартовый, после соревновательный (межсоревновательный).

Роль тренера на перспективно-тренировочном этапе подготовки особенно велика. Он не только организатор тренировок, но и воспитатель в подлинном смысле этого слова. Тренеру, умеющему завоевать любовь и уважение своих воспитанников, легко добиться от них выполнения его советов и указаний. Вера спортсменов в тренера порой становится одним из важных факторов, способствующих спортивным успехам.

Как показывают наблюдения за нашими ведущими велосипедистами, многие активно выступают в соревнованиях на высоком уровне не более 7 – 8 лет. Ранний уход гонщиков из спорта, падение их результатов прежде всего объясняются психическим истощением и переутомлением центральной нервной системы. Чтобы продлить спортивное долголетие велосипедиста, тренировки должны строиться эмоционально и разнообразно. В каждой тренировке должно появляться новое в освоении технических и тактических элементов. Решение в одной тренировке двух задач: функциональной и технической или функциональной и тактической – отвлекает велосипедиста от монотонной тяжелой и длительной нагрузки.

Значительного эффекта в тренировочном процессе можно добиться только тогда, когда на фоне общего утомления выполняется специфическая трудная работа на скорость или на дистанционную выносливость. По такой работе тренеры нередко делают выводы о возможности участия спортсмена в дальнейших гонках. Поэтому тренеру не следует раскрывать весь план тренировок, зная который спортсмены невольно будут щадить себя в первой половине занятия, стремясь сохранить силы для выполнения наиболее важной завершающей работы.

Чтобы побудить спортсменов к систематическим тренировкам, к новым спортивным достижениям, часто пользуются различными девизами, изречениями, лозунгами. Как психологический метод это, несомненно, оказывает определенное влияние на спортсмена. Опыт показал, что присутствие зрителей на тренировках, их подбадривающие выкрики, скандирование лозунгов положительно сказываются на спортивных достижениях.

Для снижения утомления после тренировок, соревнований и восстановления спортивной работоспособности применяется аутогенная и психорегулирующая тренировка. Кроме того, ее используют при повышенном эмоциональном возбуждении, для мобилизации готовности к максимальным спортивным напряжениям.

Чтобы овладеть этим методом, надо систематически заниматься примерно около 2 – 3 месяцев (2 – 3 раза в день по 10 – 12 мин.). Вначале занятия проводит врач

или тренер.

Каждый сезон, а также основные этапы спортивной подготовки следует завершать посещением врачебно-физкультурного диспансера для комплексного обследования. Это дает возможность вовремя определить отклонения в здоровье и функциональном состоянии и провести соответствующее профилактическое лечение.

На треке в спринтерских гонках велосипедистам приходится в один день принимать по нескольку стартов, несмотря на полученные травмы. Все это требует от спортсмена колоссальных волевых усилий.

Бесстрашие перед падением следует воспитывать с первых же тренировок на велосипеде. Преодолеть этот психологический барьер начинающим гонщикам помогают кроме тренера и врача более опытные гонщики.

Смелость, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и решительность, уверенность, инициативность, самостоятельность, самообладание и выдержка должны воспитываться у спортсменов повседневно, с первого года занятий велоспортом.

Основным методом воспитания моральных и волевых качеств юных велосипедистов выступает метод убеждения. Убедить можно не только словами, но и наглядным примером.

Тренер должен быть одинаково требовательным по отношению ко всем занимающимся, чего бы это ни касалось: опозданий, выполнения правил движения, чистоты одежды, ухода за велосипедом и т. д.

В воспитательной работе можно использовать и метод принуждения (замечания, отстранение от тренировки, соревнования, вывод из секции и т. д.). Но нужно не забывать и о мерах поощрения. Разумное использование любого средства воспитания предполагает хорошее знание тренером своих воспитанников и их возможностей.

В воспитании волевых качеств очень помогают постепенно повышающиеся трудности, которые необходимо преодолевать занимающимся, и не от случая к случаю, а систематически.

За 14 – 30 дней до выхода на старт ответственных соревнований наступает *предстартовый* этап психологической подготовки. Зрительные и мышечно-двигательные ощущения, которые помогли велосипедисту освоить необходимые элементы техники, отходят на второй план и выдвигается новая задача – воспитание чувства скорости и несколько позже – дистанционной скорости.

На предстартовом этапе значительно повышается роль управления эмоциональным состоянием спортсмена. Активные эмоции повышают спортивную работоспособность, а пассивные, наоборот, снижают.

Эмоциональное состояние велосипедиста зависит от многих причин (бытовые условия, режим дня, взаимоотношения в семье и коллективе и т. д.). Исключительно важную роль в период непосредственной подготовки к старту играет умение спортсмена самостоятельно регулировать свое нервно-психическое состояние.

Очень важный фактор в велосипедном спорте – психологическое соответствие товарищей по команде (особенно в командных гонках на шоссе и треке, групповых и многодневных шоссейных и др.). Успех команды зависит прежде всего от устойчивых

личных контактов и соблюдения высоких моральных принципов всеми ее членами. Сплоченность команды – результат хорошей работы тренера и капитана команды.

Своевременное определение основного состава команды для участия в ответственных гонках – важный этап в работе. Отбор основного состава участников целесообразно завершать за 14 – 21 день до старта.

Если при непосредственной подготовке к ответственным соревнованиям удастся предупредить появление у спортсменов преждевременного эмоционального возбуждения и создать спокойную творческую тренировочную обстановку, то это поможет успешному выступлению в гонках.

Психологическая подготовка, действия и методы, применяемые тренером, врачом и велосипедистом, должны быть направлены на подход к участию в гонках предельно собранным, способным концентрировать волевые усилия для достижения запланированных результатов.

Соревновательная обстановка очень влияет на нервно-психическое состояние велосипедиста, ожидающего выхода *на старт.* Перед ответственными соревнованиями, и особенно в день выступлений, не следует оставлять спортсменов без внимания тренера, товарищей по команде.

Ослабление стартовой лихорадки во многом зависит от спокойствия, выдержки и такта руководителя команды, тренера, врача, механика, массажиста.

Спортсмен должен научиться спокойному ожиданию старта. Без специальной подготовки малоопытный спортсмен перегорает, теряет сон, аппетит покой, веру в свои силы. Лучше всего перед стартом заняться работой, не возбуждающей нервную систему, почитать книгу, просмотреть кинофильм и т. п.

Разбор слабых и сильных сторон противника накануне соревнований, определение элементов собственной тактики очень желательны, особенно для ведущих спортсменов, так как разбор – это прежде всего психологическая подготовка вступающих в борьбу. В настроении отдельных спортсменов и всего коллектива перед соревнованиями решающую роль играет уверенность тренера в успехе.

Спортсмен начинает настраиваться на старт уже с момента прибытия на место соревнований, еще до разминки. Многие велосипедисты в разминку включают различные гимнастические упражнения на дыхание, растягивание и расслабление мышц, а также езду на тренировочном велосипедном станке. Эти легкие упражнения снимают излишнюю нервозность, отвлекают от негативных мыслей. Если гонки проводятся во второй половине дня, то утренняя легкая тренировка не только способствует суперкомпенсации организма гонщика, но в значительной мере снимает психологическую нагрузку перед соревнованием.

Самым напряженным для велосипедиста является первый день соревнований, первый старт. Чтобы в какой-то мере снять напряжение, тренер старается не менять привычного для гонщика режима тренировки.

Стартовое состояние характеризуется учащением пульса и дыхания, несколько повышенным артериальным давлением. Легкое предстартовое волнение помогает спортсмену сконцентрировать внимание на предстоящей борьбе.

Однако нередко наблюдается и стартовая лихорадка и стартовая апатия. Тренер должен учить не бояться соперников, не думать о них, в первую очередь

полагаться на самого себя, настраиваться на самый высокий свой результат. Не стоит думать о победе заранее, на победу спортсмен должен быть нацелен всегда, в любое время года, в любое время дня. Во имя победы он тренируется, соблюдает строгий режим, придерживается всех требований.

Если предстоит состязаться с сильными гонщиками, то спортсмен может настроиться проверить себя в такой сильной компании (чего достиг, каков уровень его готовности). При таком направлении мыслей возможны тысячи вариантов, среди которых нет места только одному – сковывающему действия спортсмена размышлению о необходимости обязательно, во что бы то ни стало победить, ни в коем случае не проиграть!

Хорошее настроение – половина успеха. Надо научить молодого гонщика создавать хорошее настроение, развивать качество самообладания, регулировать эмоциональное состояние сложных обстоятельств. Немало трудностей возникает в ходе соревнования. Некоторые спортсмены после победы в промежуточных заездах успокаиваются. Иные находятся в состоянии излишнего эмоционального возбуждения. В ходе соревнований тренер должен делать только необходимые замечания, приучая спортсменов к персональной ответственности.

После соревнований тренер должен настроить коллектив на новые победы, указать на недостатки и ошибки в тактической и психологической подготовке. Будущий успех часто зависит от того, как поведет себя тренер после неудачного выступления своих воспитанников. Поражение для многих спортсменов – это серьезная моральная травма. Поэтому тренер, понимающий их переживания, должен оказать всестороннюю помощь спортсменам. Именно в этот момент он узнает много полезного и важного о своих воспитанниках, что поможет ему в дальнейшей работе.

15. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в приложении № 4 к программе). Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

V.Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт», содержащим в своем наименовании аббревиатуру «шоссе», основаны на особенностях вида спорта «велосипедный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка и включают в себя, в том числе, следующие особенности:

циклический характер физических упражнений при передвижении на велосипеде;

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

сложная биомеханическая система функционального взаимодействия спортсмена и велосипеда;

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

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

точное и неукоснительное соблюдение Правил дорожного движения Российской Федерации, утвержденных постановлением Совета Министров - Правительства Российской Федерации от 23.10.1993 № 1090 (Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации, 1993, № 47, ст. 4531; Собрание законодательства Российской Федерации, 2021, № 2, ст. 465) (далее - ПДД) при движении во время тренировочных занятий и спортивных соревнований по дорогам общего пользования;

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

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

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

большая вариативность в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактических и технических приемах,

применяемых в спортивных соревнованиях, основных и дополнительных средствах и методах подготовки, применяемых в тренировочном процессе в спортивных дисциплинах вида спорта «велосипедный спорт»

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17.Материально-технические условия реализации Программы.

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

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

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

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

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 9 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

18.Кадровые условия реализации Программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

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

Структурное подразделение	Должность	Этап подготовки	Количество работников
Административные работники	Директор		1
	Заместитель директора по спортивной работе		1
	Заместитель директора по методической работе		1
Педагогические работники	Тренер-преподаватель по велоспорту	НП	1
		УТ	
		СММ	
	Инструктор методист		1
Учебно-вспомогательный персонал	Механик по техническим видам спорта		1

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022№237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 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 от15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели не реже 1 раза в 3 года проходят обучение по программам повышении квалификации в учреждениях имеющих лицензию на право ведения данной образовательной деятельности *(ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»*).

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

19.Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы в МБУ ДО созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

Информационно – образовательные ресурсы.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта « велосипедный спорт » (приказ Министерства спорта России от 30 ноября 2022г. №1099)
2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта России от 24.06.2021 N 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».
4. Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
5. Единая всероссийская спортивная классификация.
6. СанПиН 2.4.3648-20. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
7. Табель оснащения спортивных сооружений спортивным оборудованием и инвентарем. ВИСТИ. 2004. Издательство «Советский спорт». М., 2006.-208с.

контрольные и контрольно- измерительные:

контрольные нормативы для зачисления на этапы подготовки;

контрольно—переводные нормативы по этапам подготовки;

тесты по видам спорта подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Учебно-методические ресурсы:

1) Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — М. : Издательский центр «Академия», 2014 (**pdf**);

2) Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой/ Иванов А.А. — «Спорт», 2016 (**pdf**);

3) Психология спорта/ Ильин Е. П. — «Питер», 2008 (**pdf**);

4) Психология чемпионов. Мышление, приводящее к победе в спорте и жизни/ Б. Ротелла — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2015 (pdf);

Перечень Интернет-ресурсов, в т.ч. электронных образовательных ресурсов:

1) официальный сайт министерства спорта РФ http://www.minsport.gov.ru;

2) официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края http://www.kubansport.ru/;

3) официальный сайт российского антидопингового агентства http://www.rusada.ru;

4) официальный сайт всемирного антидопингового агентства http://www.wada-ama.org ;

5) официальный сайт олимпийского комитета России http://www.roc.ru/;

6) официальный сайт международного олимпийского комитета https://www.olympic.org;

7) методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» https://fcpsr.ru/cat/1/1/37;

8) сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/;

9) электронный ресурс «Спортивная Россия» https://infosport.ru/;

10) сайт для учителей физической культуры Физкультура «https://fizcultura.ucoz.ru/;

13) научная электронная библиотека http://www.elibrary.ru/;

14) электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» https://libsport.ru/;

16) сайт «Я иду на урок физкультуры» (создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября») http://spo.1september.ru/urok/;

17)КонсультантПлюс www.consultant.ru:

18) Минспорт РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/

19)Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

20) Сайт организаций, осуществляющей спортивную подготовку www.brusport.ru

21) Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru

22) https://fVsr.ru/ Федерация велосипедного спорта России

23) https://fcpsr.ru/ Федеральный центр спортивной подготовки спортсменов

24) https://cou.rse.rusada.ru/ , сайт РУСАДА

25) https://moispoit.ru/ цифровая платформа Мой спорт

Приложение № 1
к дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

Годовой план
по виду спорта «велосипедный спорт»

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

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «велосипедный спорт»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Участники	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;	Группы УТЭ	январь-декабрь
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	Группы УТЭ	январь-декабрь
2.	**Здоровьесбережение**			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению	Группы НП, УТ, ССМ	2 раза в год

		мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;		
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	Группы НП, УТ, ССМ	Январь-декабрь
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Группы НП, УТ, ССМ	Февраль, Июнь
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 учреждения	Группы НП, УТ, ССМ	Согласно календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий
4.	**Развитие творческого мышления**			
4.1.	Практическая подготовка	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для**	Группы НП,Т,	Март, июнь,

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	ССМ	октябрь
5.	**Полит. информации, Экскурсии во время выезда на соревнования, Участие в мероприятиях посвященных праздникам.**	Лекции и беседы о международной политике и внутренней жизни нашей страны; - изучение истории своего района, экскурсий по родному краю; - посещение исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований; - встречи со знаменитыми людьми, героями нашей страны, учеными, знаменитыми спортсменами и инструктором по спорту, лучшими выпускниками - пропаганда традиций отечественного спорта; - вовлечение спортсмена в общественно-полезный труд; - участия в показательных выступлениях и соревнованиях; - индивидуальные беседы, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления - совета. - повседневный личный пример тренера и его роль в четкой организации всего тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.	Группы НП,Т, ССМ	Январь-декабрь

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «велосипедный спорт»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. «Веселые старты» Тема «Честная игра»	1 -2 раза в год	Ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. Формирование «нулевой терпимости к допингу». Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)
	3. Онлайн обучение на сайте РУ С А ДА[1]	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triaiio
			Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1]
	4. Родительское собрание Тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить

			родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 .Веселые старты Тема: «Честная игра»	1-2 раза в год	Ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. Формирование «нулевой терпимости к допингу». Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА[2]	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triaoo
	3.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1 .Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://new-rusada.tria2onal.net Онлайн обучение на

			РУСАДА
	2.Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «велосипедный спорт»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	**Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.**
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта бокс	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	**Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.**
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Приложение № 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «велосипедный спорт»

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

Таблица № 1

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

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

120	0:02:00,9	0:04:08,4	0:06:18,6	0:10:44,1	0:22:05,6	0:33:42,7	0:45:30,4	0:57:26,1	1:09:28,4	1:33:48,9	1:58:26,6
130	0:02:00,0	0:04:06,5	0:06:15,8	0:10:39,3	0:21:55,8	0:33:27,7	0:45:10,1	0:57:00,5	1:08:57,5	1:33:07,1	1:57:33,8
140	0:01:59,1	0:04:04,7	0:06:12,9	0:10:34,4	0:21:45,7	0:33:12,3	0:44:49,3	0:56:34,3	1:08:25,7	1:32:24,3	1:56:39,7
150	0:01:58,1	0:04:02,7	0:06:10,0	0:10:29,4	0:21:35,3	0:32:56,5	0:44:28,0	0:56:07,4	1:07:53,2	1:31:40,4	1:55:44,3
160	0:01:57,2	0:04:00,7	0:06:07,0	0:10:24,3	0:21:24,8	0:32:40,4	0:44:06,3	0:55:40,0	1:07:20,1	1:30:55,6	1:54:47,8
170	0:01:56,2	0:03:58,7	0:06:03,9	0:10:19,1	0:21:14,1	0:32:24,1	0:43:44,2	0:55:12,2	1:06:46,4	1:30:10,1	1:53:50,3
180	0:01:55,2	0:03:56,7	0:06:00,8	0:10:13,8	0:21:03,2	0:32:07,5	0:43:21,8	0:54:43,9	1:06:12,1	1:29:23,9	1:52:52,0
190	0:01:54,2	0:03:54,6	0:05:57,6	0:10:08,4	0:20:52,2	0:31:50,7	0:42:59,1	0:54:15,2	1:05:37,5	1:28:37,1	1:51:52,9
200	0:01:53,2	0:03:52,5	0:05:54,4	0:10:03,0	0:20:41,0	0:31:33,7	0:42:36,2	0:53:46,2	1:05:02,5	1:27:49,8	1:50:53,2
210	0:01:52,2	0:03:50,4	0:05:51,2	0:09:57,6	0:20:29,8	0:31:16,5	0:42:13,0	0:53:17,0	1:04:27,1	1:27:02,1	1:49:52,9
220	0:01:51,1	0:03:48,3	0:05:48,0	0:09:52,1	0:20:18,5	0:30:59,3	0:41:49,8	0:52:47,7	1:03:51,6	1:26:14,1	1:48:52,3
230	0:01:50,1	0:03:46,2	0:05:44,8	0:09:46,5	0:20:07,1	0:30:41,9	0:41:26,4	0:52:18,1	1:03:15,9	1:25:25,8	1:47:51,4
240	0:01:49,1	0:03:44,1	0:05:41,5	0:09:41,0	0:19:55,7	0:30:24,5	0:41:02,9	0:51:48,5	1:02:40,0	1:24:37,4	1:46:50,3
250	0:01:48,0	0:03:41,9	0:05:38,3	0:09:35,5	0:19:44,3	0:30:07,1	0:40:39,4	0:51:18,8	1:02:04,1	1:23:48,9	1:45:49,1
260	0:01:47,0	0:03:39,8	0:05:35,0	0:09:29,9	0:19:32,9	0:29:49,7	0:40:15,8	0:50:49,1	1:01:28,2	1:23:00,4	1:44:47,9
270	0:01:45,9	0:03:37,6	0:05:31,7	0:09:24,4	0:19:21,5	0:29:32,3	0:39:52,3	0:50:19,5	1:00:52,3	1:22:12,0	1:43:46,7
280	0:01:44,9	0:03:35,5	0:05:28,5	0:09:18,8	0:19:10,1	0:29:14,9	0:39:28,9	0:49:49,9	1:00:16,5	1:21:23,7	1:42:45,7
290	0:01:43,9	0:03:33,4	0:05:25,2	0:09:13,3	0:18:58,8	0:28:57,6	0:39:05,5	0:49:20,4	0:59:40,9	1:20:35,5	1:41:44,9
300	0:01:42,8	0:03:31,3	0:05:22,0	0:09:07,8	0:18:47,5	0:28:40,4	0:38:42,3	0:48:51,0	0:59:05,4	1:19:47,6	1:40:44,4
310	0:01:41,8	0:03:29,2	0:05:18,8	0:09:02,4	0:18:36,2	0:28:23,2	0:38:19,1	0:48:21,8	0:58:30,1	1:18:59,9	1:39:44,2
320	0:01:40,8	0:03:27,1	0:05:15,6	0:08:57,0	0:18:25,1	0:28:06,2	0:37:56,2	0:47:52,8	0:57:55,0	1:18:12,5	1:38:44,4
330	0:01:39,8	0:03:25,0	0:05:12,5	0:08:51,6	0:18:14,0	0:27:49,3	0:37:33,4	0:47:24,1	0:57:20,2	1:17:25,5	1:37:45,0
340	0:01:38,8	0:03:22,9	0:05:09,3	0:08:46,3	0:18:03,0	0:27:32,6	0:37:10,8	0:46:55,5	0:56:45,7	1:16:38,9	1:36:46,2
350	0:01:37,8	0:03:20,9	0:05:06,2	0:08:41,0	0:17:52,2	0:27:16,0	0:36:48,4	0:46:27,3	0:56:11,5	1:15:52,8	1:35:47,9
360	0:01:36,8	0:03:18,9	0:05:03,1	0:08:35,7	0:17:41,4	0:26:59,6	0:36:26,2	0:45:59,3	0:55:37,7	1:15:07,1	1:34:50,2
370	0:01:35,8	0:03:16,9	0:05:00,1	0:08:30,6	0:17:30,8	0:26:43,3	0:36:04,3	0:45:31,6	0:55:04,2	1:14:21,9	1:33:53,2
380	0:01:34,9	0:03:14,9	0:04:57,1	0:08:25,5	0:17:20,2	0:26:27,3	0:35:42,6	0:45:04,3	0:54:31,1	1:13:37,2	1:32:56,8
390	0:01:33,9	0:03:13,0	0:04:54,1	0:08:20,4	0:17:09,9	0:26:11,4	0:35:21,2	0:44:37,3	0:53:58,4	1:12:53,1	1:32:01,1
400	0:01:33,0	0:03:11,1	0:04:51,2	0:08:15,4	0:16:59,6	0:25:55,8	0:35:00,1	0:44:10,6	0:53:26,2	1:12:09,5	1:31:06,1
410	0:01:32,1	0:03:09,2	0:04:48,3	0:08:10,5	0:16:49,5	0:25:40,4	0:34:39,3	0:43:44,3	0:52:54,4	1:11:26,6	1:30:11,9
420	0:01:31,2	0:03:07,3	0:04:45,5	0:08:05,7	0:16:39,5	0:25:25,1	0:34:18,7	0:43:18,4	0:52:23,0	1:10:44,2	1:29:18,4
430	0:01:30,3	0:03:05,4	0:04:42,7	0:08:00,9	0:16:29,7	0:25:10,2	0:33:58,5	0:42:52,9	0:51:52,1	1:10:02,5	1:28:25,8
440	0:01:29,4	0:03:03,6	0:04:39,9	0:07:56,2	0:16:20,0	0:24:55,4	0:33:38,6	0:42:27,7	0:51:21,7	1:09:21,5	1:27:33,9

450	0:01:28,5	0:03:01,9	0:04:37,2	0:07:51,6	0:16:10,5	0:24:40,9	0:33:19,0	0:42:03,0	0:50:51,8	1:08:41,0	1:26:42,9
460	0:01:27,7	0:03:00,1	0:04:34,5	0:07:47,0	0:16:01,1	0:24:26,6	0:32:59,7	0:41:38,6	0:50:22,3	1:08:01,3	1:25:52,7
470	0:01:26,8	0:02:58,4	0:04:31,9	0:07:42,6	0:15:51,9	0:24:12,5	0:32:40,7	0:41:14,7	0:49:53,4	1:07:22,2	1:25:03,4
480	0:01:26,0	0:02:56,7	0:04:29,3	0:07:38,2	0:15:42,9	0:23:58,8	0:32:22,1	0:40:51,2	0:49:25,0	1:06:43,8	1:24:14,9
490	0:01:25,2	0:02:55,0	0:04:26,8	0:07:33,8	0:15:34,0	0:23:45,2	0:32:03,8	0:40:28,1	0:48:57,1	1:06:06,1	1:23:27,3
500	0:01:24,4	0:02:53,4	0:04:24,3	0:07:29,6	0:15:25,3	0:23:31,9	0:31:45,9	0:40:05,5	0:48:29,7	1:05:29,1	1:22:40,6
510	0:01:23,6	0:02:51,8	0:04:21,8	0:07:25,5	0:15:16,7	0:23:18,9	0:31:28,3	0:39:43,2	0:48:02,8	1:04:52,8	1:21:54,7
520	0:01:22,9	0:02:50,2	0:04:19,4	0:07:21,4	0:15:08,4	0:23:06,1	0:31:11,0	0:39:21,4	0:47:36,4	1:04:17,2	1:21:09,8
530	0:01:22,1	0:02:48,7	0:04:17,1	0:07:17,4	0:15:00,1	0:22:53,5	0:30:54,1	0:39:00,1	0:47:10,6	1:03:42,3	1:20:25,7
540	0:01:21,4	0:02:47,2	0:04:14,8	0:07:13,5	0:14:52,1	0:22:41,2	0:30:37,5	0:38:39,1	0:46:45,2	1:03:08,1	1:19:42,5
550	0:01:20,7	0:02:45,7	0:04:12,5	0:07:09,6	0:14:44,2	0:22:29,2	0:30:21,2	0:38:18,6	0:46:20,4	1:02:34,6	1:19:00,3
560	0:01:19,9	0:02:44,2	0:04:10,3	0:07:05,9	0:14:36,5	0:22:17,4	0:30:05,3	0:37:58,6	0:45:56,2	1:02:01,8	1:18:18,9
570	0:01:19,3	0:02:42,8	0:04:08,2	0:07:02,2	0:14:28,9	0:22:05,9	0:29:49,8	0:37:38,9	0:45:32,4	1:01:29,8	1:17:38,4
580	0:01:18,6	0:02:41,4	0:04:06,1	0:06:58,6	0:14:21,5	0:21:54,6	0:29:34,6	0:37:19,7	0:45:09,2	1:00:58,4	1:16:58,8
590	0:01:17,9	0:02:40,1	0:04:04,0	0:06:55,1	0:14:14,3	0:21:43,6	0:29:19,7	0:37:01,0	0:44:46,5	1:00:27,7	1:16:20,1
600	0:01:17,3	0:02:38,8	0:04:02,0	0:06:51,7	0:14:07,3	0:21:32,8	0:29:05,2	0:36:42,6	0:44:24,3	0:59:57,8	1:15:42,3
610	0:01:16,7	0:02:37,5	0:04:00,0	0:06:48,3	0:14:00,4	0:21:22,3	0:28:51,0	0:36:24,7	0:44:02,6	0:59:28,5	1:15:05,3
620	0:01:16,0	0:02:36,2	0:03:58,1	0:06:45,1	0:13:53,7	0:21:12,1	0:28:37,1	0:36:07,2	0:43:41,5	0:58:60,0	1:14:29,2
630	0:01:15,4	0:02:35,0	0:03:56,2	0:06:41,9	0:13:47,1	0:21:02,0	0:28:23,6	0:35:50,2	0:43:20,8	0:58:32,1	1:13:54,1
640	0:01:14,9	0:02:33,8	0:03:54,4	0:06:38,8	0:13:40,7	0:20:52,3	0:28:10,4	0:35:33,5	0:43:00,7	0:58:04,9	1:13:19,7
650	0:01:14,3	0:02:32,6	0:03:52,6	0:06:35,7	0:13:34,4	0:20:42,8	0:27:57,6	0:35:17,3	0:42:41,1	0:57:38,4	1:12:46,3
660	0:01:13,7	0:02:31,5	0:03:50,9	0:06:32,8	0:13:28,4	0:20:33,5	0:27:45,0	0:35:01,5	0:42:22,0	0:57:12,6	1:12:13,7
670	0:01:13,2	0:02:30,4	0:03:49,2	0:06:29,9	0:13:22,5	0:20:24,5	0:27:32,8	0:34:46,1	0:42:03,4	0:56:47,5	1:11:42,0
680	0:01:12,7	0:02:29,3	0:03:47,5	0:06:27,1	0:13:16,7	0:20:15,7	0:27:21,0	0:34:31,1	0:41:45,3	0:56:23,0	1:11:11,1
690	0:01:12,2	0:02:28,2	0:03:45,9	0:06:24,4	0:13:11,1	0:20:07,1	0:27:09,5	0:34:16,6	0:41:27,6	0:55:59,2	1:10:41,1
700	0:01:11,7	0:02:27,2	0:03:44,4	0:06:21,8	0:13:05,7	0:19:58,8	0:26:58,2	0:34:02,4	0:41:10,5	0:55:36,1	1:10:11,9
710	0:01:11,2	0:02:26,2	0:03:42,9	0:06:19,2	0:13:00,4	0:19:50,8	0:26:47,4	0:33:48,7	0:40:53,9	0:55:13,7	1:09:43,6
720	0:01:10,7	0:02:25,3	0:03:41,4	0:06:16,7	0:12:55,2	0:19:42,9	0:26:36,8	0:33:35,4	0:40:37,8	0:54:51,9	1:09:16,1
730	0:01:10,3	0:02:24,3	0:03:40,0	0:06:14,3	0:12:50,3	0:19:35,3	0:26:26,5	0:33:22,4	0:40:22,1	0:54:30,8	1:08:49,4
740	0:01:09,8	0:02:23,4	0:03:38,6	0:06:11,9	0:12:45,4	0:19:28,0	0:26:16,6	0:33:09,9	0:40:07,0	0:54:10,3	1:08:23,6
750	0:01:09,4	0:02:22,6	0:03:37,3	0:06:09,7	0:12:40,8	0:19:20,9	0:26:07,0	0:32:57,8	0:39:52,3	0:53:50,5	1:07:58,5
760	0:01:09,0	0:02:21,7	0:03:36,0	0:06:07,5	0:12:36,3	0:19:14,0	0:25:57,7	0:32:46,0	0:39:38,1	0:53:31,3	1:07:34,3
770	0:01:08,6	0:02:20,9	0:03:34,7	0:06:05,4	0:12:31,9	0:19:07,3	0:25:48,7	0:32:34,7	0:39:24,4	0:53:12,8	1:07:10,9

780	0:01:08,2	0:02:20,1	0:03:33,5	0:06:03,3	0:12:27,7	0:19:00,9	0:25:40,0	0:32:23,7	0:39:11,1	0:52:54,9	1:06:48,4
790	0:01:07,8	0:02:19,3	0:03:32,4	0:06:01,3	0:12:23,6	0:18:54,7	0:25:31,7	0:32:13,2	0:38:58,4	0:52:37,7	1:06:26,6
800	0:01:07,5	0:02:18,6	0:03:31,3	0:05:59,4	0:12:19,7	0:18:48,7	0:25:23,6	0:32:03,0	0:38:46,1	0:52:21,0	1:06:05,6
810	0:01:07,1	0:02:17,9	0:03:30,2	0:05:57,6	0:12:15,9	0:18:43,0	0:25:15,9	0:31:53,2	0:38:34,2	0:52:05,1	1:05:45,4
820	0:01:06,8	0:02:17,2	0:03:29,2	0:05:55,8	0:12:12,3	0:18:37,5	0:25:08,4	0:31:43,8	0:38:22,9	0:51:49,7	1:05:26,1
830	0:01:06,5	0:02:16,6	0:03:28,2	0:05:54,2	0:12:08,9	0:18:32,2	0:25:01,3	0:31:34,8	0:38:12,0	0:51:35,0	1:05:07,5
840	0:01:06,2	0:02:16,0	0:03:27,2	0:05:52,6	0:12:05,6	0:18:27,1	0:24:54,5	0:31:26,2	0:38:01,6	0:51:20,9	1:04:49,7
850	0:01:05,9	0:02:15,4	0:03:26,3	0:05:51,0	0:12:02,4	0:18:22,3	0:24:47,9	0:31:18,0	0:37:51,6	0:51:07,5	1:04:32,8
860	0:01:05,6	0:02:14,8	0:03:25,5	0:05:49,5	0:11:59,4	0:18:17,7	0:24:41,7	0:31:10,1	0:37:42,1	0:50:54,7	1:04:16,6
870	0:01:05,4	0:02:14,3	0:03:24,6	0:05:48,2	0:11:56,5	0:18:13,3	0:24:35,8	0:31:02,7	0:37:33,1	0:50:42,5	1:04:01,2
880	0:01:05,1	0:02:13,7	0:03:23,9	0:05:46,8	0:11:53,8	0:18:09,1	0:24:30,2	0:30:55,6	0:37:24,5	0:50:30,9	1:03:46,6
890	0:01:04,9	0:02:13,3	0:03:23,1	0:05:45,6	0:11:51,2	0:18:05,2	0:24:24,9	0:30:48,9	0:37:16,4	0:50:20,0	1:03:32,8
900	0:01:04,6	0:02:12,8	0:03:22,4	0:05:44,4	0:11:48,8	0:18:01,5	0:24:19,9	0:30:42,6	0:37:08,8	0:50:09,7	1:03:19,8
910	0:01:04,4	0:02:12,4	0:03:21,8	0:05:43,3	0:11:46,5	0:17:58,0	0:24:15,2	0:30:36,7	0:37:01,6	0:50:00,0	1:03:07,6
920	0:01:04,2	0:02:12,0	0:03:21,2	0:05:42,3	0:11:44,4	0:17:54,8	0:24:10,8	0:30:31,1	0:36:55,0	0:49:51,0	1:02:56,2
930	0:01:04,1	0:02:11,6	0:03:20,6	0:05:41,3	0:11:42,4	0:17:51,8	0:24:06,8	0:30:26,0	0:36:48,7	0:49:42,6	1:02:45,6
940	0:01:03,9	0:02:11,3	0:03:20,1	0:05:40,4	0:11:40,6	0:17:49,0	0:24:03,0	0:30:21,3	0:36:43,0	0:49:34,9	1:02:35,8
950	0:01:03,7	0:02:11,0	0:03:19,6	0:05:39,6	0:11:38,9	0:17:46,4	0:23:59,6	0:30:16,9	0:36:37,7	0:49:27,8	1:02:26,9
960	0:01:03,6	0:02:10,7	0:03:19,2	0:05:38,9	0:11:37,4	0:17:44,1	0:23:56,4	0:30:13,0	0:36:33,0	0:49:21,3	1:02:18,7
970	0:01:03,5	0:02:10,4	0:03:18,8	0:05:38,2	0:11:36,0	0:17:42,0	0:23:53,6	0:30:09,4	0:36:28,7	0:49:15,5	1:02:11,4
980	0:01:03,4	0:02:10,2	0:03:18,4	0:05:37,6	0:11:34,8	0:17:40,2	0:23:51,1	0:30:06,3	0:36:24,9	0:49:10,4	1:02:04,9
990	0:01:03,3	0:02:10,0	0:03:18,1	0:05:37,1	0:11:33,8	0:17:38,6	0:23:49,0	0:30:03,6	0:36:21,6	0:49:05,9	1:01:59,3
1000	0:01:03,2	0:02:09,8	0:03:17,9	0:05:36,7	0:11:32,9	0:17:37,2	0:23:47,1	0:30:01,2	0:36:18,8	0:49:02,1	1:01:54,5

Таблица № 2

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

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
0	0:02:27,1 и более	0:05:02,3 и более	0:07:40,7 и более	0:13:03,8 и более	0:26:53,2 и более	0:41:01,5 и более	0:55:22,7 и более	1:09:53,7 и более	1:24:32,7 и более	1:54:10,0 и более	2:24:08,2 и более
10	0:02:26,7	0:05:01,3	0:07:39,3	0:13:01,3	0:26:48,0	0:40:53,6	0:55:12,0	1:09:40,3	1:24:16,4	1:53:48,0	2:23:40,5
20	0:02:26,1	0:05:00,2	0:07:37,6	0:12:58,5	0:26:42,1	0:40:44,7	0:55:00,0	1:09:25,1	1:23:58,0	1:53:23,2	2:23:09,2
30	0:02:25,5	0:04:59,0	0:07:35,7	0:12:55,3	0:26:35,7	0:40:34,8	0:54:46,6	1:09:08,2	1:23:37,6	1:52:55,7	2:22:34,4
40	0:02:24,9	0:04:57,7	0:07:33,7	0:12:51,9	0:26:28,5	0:40:23,9	0:54:32,0	1:08:49,7	1:23:15,3	1:52:25,4	2:21:56,2
50	0:02:24,2	0:04:56,2	0:07:31,5	0:12:48,1	0:26:20,8	0:40:12,2	0:54:16,1	1:08:29,7	1:22:51,0	1:51:52,8	2:21:14,9
60	0:02:23,4	0:04:54,7	0:07:29,1	0:12:44,1	0:26:12,6	0:39:59,6	0:53:59,1	1:08:08,2	1:22:25,1	1:51:17,7	2:20:30,7
70	0:02:22,6	0:04:53,0	0:07:26,6	0:12:39,9	0:26:03,8	0:39:46,2	0:53:41,0	1:07:45,4	1:21:57,5	1:50:40,4	2:19:43,6
80	0:02:21,8	0:04:51,3	0:07:24,0	0:12:35,4	0:25:54,5	0:39:32,1	0:53:22,0	1:07:21,3	1:21:28,3	1:50:01,1	2:18:54,0
90	0:02:20,9	0:04:49,5	0:07:21,2	0:12:30,6	0:25:44,8	0:39:17,2	0:53:01,9	1:06:56,0	1:20:57,8	1:49:19,8	2:18:01,8
100	0:02:20,0	0:04:47,6	0:07:18,3	0:12:25,7	0:25:34,7	0:39:01,7	0:52:41,0	1:06:29,6	1:20:25,9	1:48:36,7	2:17:07,4
110	0:02:19,0	0:04:45,6	0:07:15,3	0:12:20,6	0:25:24,1	0:38:45,7	0:52:19,3	1:06:02,3	1:19:52,7	1:47:52,0	2:16:10,9
120	0:02:18,0	0:04:43,6	0:07:12,2	0:12:15,3	0:25:13,2	0:38:29,0	0:51:56,9	1:05:33,9	1:19:18,4	1:47:05,7	2:15:12,5
130	0:02:17,0	0:04:41,4	0:07:09,0	0:12:09,8	0:25:02,0	0:38:11,9	0:51:33,7	1:05:04,7	1:18:43,1	1:46:18,0	2:14:12,3
140	0:02:15,9	0:04:39,3	0:07:05,7	0:12:04,2	0:24:50,5	0:37:54,3	0:51:10,0	1:04:34,8	1:18:06,9	1:45:29,1	2:13:10,5
150	0:02:14,9	0:04:37,1	0:07:02,3	0:11:58,5	0:24:38,7	0:37:36,3	0:50:45,7	1:04:04,1	1:17:29,8	1:44:39,0	2:12:07,3
160	0:02:13,8	0:04:34,8	0:06:58,9	0:11:52,7	0:24:26,7	0:37:18,0	0:50:20,9	1:03:32,8	1:16:52,0	1:43:47,9	2:11:02,8
170	0:02:12,7	0:04:32,5	0:06:55,4	0:11:46,7	0:24:14,4	0:36:59,3	0:49:55,7	1:03:01,0	1:16:13,5	1:42:55,9	2:09:57,2
180	0:02:11,5	0:04:30,2	0:06:51,8	0:11:40,7	0:24:02,0	0:36:40,3	0:49:30,1	1:02:28,7	1:15:34,4	1:42:03,1	2:08:50,5
190	0:02:10,4	0:04:27,8	0:06:48,3	0:11:34,6	0:23:49,4	0:36:21,1	0:49:04,2	1:01:56,0	1:14:54,8	1:41:09,7	2:07:43,1
200	0:02:09,2	0:04:25,5	0:06:44,6	0:11:28,4	0:23:36,7	0:36:01,7	0:48:38,0	1:01:22,9	1:14:14,9	1:40:15,7	2:06:34,9
210	0:02:08,0	0:04:23,1	0:06:41,0	0:11:22,1	0:23:23,9	0:35:42,1	0:48:11,6	1:00:49,6	1:13:34,5	1:39:21,3	2:05:26,2

220	0:02:06,9	0:04:20,6	0:06:37,3	0:11:15,9	0:23:11,0	0:35:22,5	0:47:45,0	1:00:16,0	1:12:54,0	1:38:26,5	2:04:17,0
230	0:02:05,7	0:04:18,2	0:06:33,6	0:11:09,6	0:22:58,0	0:35:02,7	0:47:18,3	0:59:42,3	1:12:13,2	1:37:31,4	2:03:07,5
240	0:02:04,5	0:04:15,8	0:06:29,9	0:11:03,3	0:22:45,0	0:34:42,8	0:46:51,5	0:59:08,5	1:11:32,3	1:36:36,1	2:01:57,7
250	0:02:03,3	0:04:13,3	0:06:26,1	0:10:56,9	0:22:31,9	0:34:22,9	0:46:24,7	0:58:34,6	1:10:51,3	1:35:40,8	2:00:47,8
260	0:02:02,1	0:04:10,9	0:06:22,4	0:10:50,6	0:22:18,9	0:34:03,0	0:45:57,8	0:58:00,7	1:10:10,3	1:34:45,4	1:59:37,9
270	0:02:00,9	0:04:08,4	0:06:18,7	0:10:44,3	0:22:05,9	0:33:43,2	0:45:31,0	0:57:26,9	1:09:29,3	1:33:50,1	1:58:28,1
280	0:01:59,8	0:04:06,0	0:06:15,0	0:10:37,9	0:21:52,9	0:33:23,3	0:45:04,2	0:56:53,1	1:08:48,5	1:32:55,0	1:57:18,5
290	0:01:58,6	0:04:03,6	0:06:11,3	0:10:31,7	0:21:39,9	0:33:03,6	0:44:37,5	0:56:19,4	1:08:07,7	1:32:00,0	1:56:09,0
300	0:01:57,4	0:04:01,2	0:06:07,6	0:10:25,4	0:21:27,1	0:32:43,9	0:44:11,0	0:55:45,9	1:07:27,2	1:31:05,2	1:54:59,9
310	0:01:56,2	0:03:58,8	0:06:03,9	0:10:19,2	0:21:14,2	0:32:24,3	0:43:44,6	0:55:12,6	1:06:46,9	1:30:10,8	1:53:51,2
320	0:01:55,1	0:03:56,4	0:06:00,3	0:10:13,0	0:21:01,5	0:32:04,9	0:43:18,4	0:54:39,5	1:06:06,9	1:29:16,8	1:52:43,0
330	0:01:53,9	0:03:54,0	0:05:56,7	0:10:06,8	0:20:48,9	0:31:45,6	0:42:52,4	0:54:06,7	1:05:27,2	1:28:23,1	1:51:35,3
340	0:01:52,8	0:03:51,7	0:05:53,1	0:10:00,7	0:20:36,3	0:31:26,5	0:42:26,6	0:53:34,1	1:04:47,8	1:27:29,9	1:50:28,1
350	0:01:51,6	0:03:49,3	0:05:49,6	0:09:54,7	0:20:23,9	0:31:07,6	0:42:01,0	0:53:01,8	1:04:08,7	1:26:37,2	1:49:21,6
360	0:01:50,5	0:03:47,0	0:05:46,1	0:09:48,7	0:20:11,7	0:30:48,8	0:41:35,7	0:52:29,9	1:03:30,1	1:25:45,1	1:48:15,7
370	0:01:49,4	0:03:44,8	0:05:42,6	0:09:42,8	0:19:59,5	0:30:30,3	0:41:10,7	0:51:58,3	1:02:51,9	1:24:53,5	1:47:10,6
380	0:01:48,3	0:03:42,5	0:05:39,2	0:09:37,0	0:19:47,5	0:30:12,0	0:40:45,9	0:51:27,1	1:02:14,1	1:24:02,5	1:46:06,2
390	0:01:47,2	0:03:40,3	0:05:35,8	0:09:31,2	0:19:35,6	0:29:53,9	0:40:21,5	0:50:56,3	1:01:36,8	1:23:12,1	1:45:02,6
400	0:01:46,2	0:03:38,1	0:05:32,4	0:09:25,6	0:19:23,9	0:29:36,0	0:39:57,4	0:50:25,8	1:01:00,0	1:22:22,4	1:43:59,8
410	0:01:45,1	0:03:35,9	0:05:29,1	0:09:19,9	0:19:12,4	0:29:18,4	0:39:33,6	0:49:55,8	1:00:23,7	1:21:33,4	1:42:57,9
420	0:01:44,1	0:03:33,8	0:05:25,9	0:09:14,4	0:19:01,0	0:29:01,0	0:39:10,2	0:49:26,2	0:59:47,9	1:20:45,0	1:41:56,9
430	0:01:43,0	0:03:31,7	0:05:22,7	0:09:09,0	0:18:49,8	0:28:43,9	0:38:47,1	0:48:57,1	0:59:12,7	1:19:57,4	1:40:56,8
440	0:01:42,0	0:03:29,6	0:05:19,5	0:09:03,6	0:18:38,7	0:28:27,1	0:38:24,3	0:48:28,4	0:58:37,9	1:19:10,5	1:39:57,6
450	0:01:41,1	0:03:27,6	0:05:16,4	0:08:58,3	0:18:27,9	0:28:10,5	0:38:01,9	0:48:00,1	0:58:03,8	1:18:24,4	1:38:59,4
460	0:01:40,1	0:03:25,6	0:05:13,4	0:08:53,1	0:18:17,2	0:27:54,2	0:37:39,9	0:47:32,3	0:57:30,2	1:17:39,0	1:38:02,1
470	0:01:39,1	0:03:23,6	0:05:10,4	0:08:48,0	0:18:06,7	0:27:38,2	0:37:18,3	0:47:05,0	0:56:57,1	1:16:54,4	1:37:05,8
480	0:01:38,2	0:03:21,7	0:05:07,4	0:08:43,0	0:17:56,4	0:27:22,4	0:36:57,0	0:46:38,2	0:56:24,7	1:16:10,6	1:36:10,4
490	0:01:37,3	0:03:19,8	0:05:04,5	0:08:38,1	0:17:46,2	0:27:06,9	0:36:36,2	0:46:11,8	0:55:52,8	1:15:27,5	1:35:16,1
500	0:01:36,3	0:03:17,9	0:05:01,7	0:08:33,3	0:17:36,3	0:26:51,8	0:36:15,7	0:45:46,0	0:55:21,5	1:14:45,3	1:34:22,7
510	0:01:35,5	0:03:16,1	0:04:58,9	0:08:28,5	0:17:26,5	0:26:36,9	0:35:55,6	0:45:20,6	0:54:50,8	1:14:03,8	1:33:30,4
520	0:01:34,6	0:03:14,3	0:04:56,2	0:08:23,9	0:17:16,9	0:26:22,3	0:35:35,8	0:44:55,7	0:54:20,7	1:13:23,2	1:32:39,1

530	0:01:33,7	0:03:12,5	0:04:53,5	0:08:19,3	0:17:07,6	0:26:07,9	0:35:16,5	0:44:31,3	0:53:51,2	1:12:43,4	1:31:48,8
540	0:01:32,9	0:03:10,8	0:04:50,9	0:08:14,8	0:16:58,4	0:25:53,9	0:34:57,6	0:44:07,4	0:53:22,3	1:12:04,3	1:30:59,5
550	0:01:32,1	0:03:09,1	0:04:48,3	0:08:10,5	0:16:49,4	0:25:40,2	0:34:39,0	0:43:44,0	0:52:54,0	1:11:26,1	1:30:11,3
560	0:01:31,3	0:03:07,5	0:04:45,8	0:08:06,2	0:16:40,6	0:25:26,7	0:34:20,9	0:43:21,1	0:52:26,3	1:10:48,7	1:29:24,0
570	0:01:30,5	0:03:05,9	0:04:43,3	0:08:02,0	0:16:31,9	0:25:13,6	0:34:03,1	0:42:58,7	0:51:59,2	1:10:12,1	1:28:37,8
580	0:01:29,7	0:03:04,3	0:04:40,9	0:07:57,9	0:16:23,5	0:25:00,7	0:33:45,8	0:42:36,8	0:51:32,7	1:09:36,3	1:27:52,6
590	0:01:29,0	0:03:02,7	0:04:38,5	0:07:53,9	0:16:15,3	0:24:48,1	0:33:28,8	0:42:15,4	0:51:06,7	1:09:01,3	1:27:08,4
600	0:01:28,2	0:03:01,2	0:04:36,2	0:07:50,0	0:16:07,2	0:24:35,9	0:33:12,2	0:41:54,4	0:50:41,4	1:08:27,1	1:26:25,2
610	0:01:27,5	0:02:59,8	0:04:34,0	0:07:46,1	0:15:59,3	0:24:23,8	0:32:56,0	0:41:34,0	0:50:16,7	1:07:53,6	1:25:43,0
620	0:01:26,8	0:02:58,3	0:04:31,8	0:07:42,4	0:15:51,7	0:24:12,1	0:32:40,2	0:41:14,0	0:49:52,5	1:07:21,0	1:25:01,9
630	0:01:26,1	0:02:56,9	0:04:29,7	0:07:38,8	0:15:44,2	0:24:00,7	0:32:24,7	0:40:54,5	0:49:29,0	1:06:49,2	1:24:21,7
640	0:01:25,5	0:02:55,5	0:04:27,6	0:07:35,2	0:15:36,9	0:23:49,5	0:32:09,7	0:40:35,5	0:49:06,0	1:06:18,2	1:23:42,5
650	0:01:24,8	0:02:54,2	0:04:25,5	0:07:31,8	0:15:29,7	0:23:38,7	0:31:55,0	0:40:17,0	0:48:43,6	1:05:48,0	1:23:04,3
660	0:01:24,2	0:02:52,9	0:04:23,6	0:07:28,4	0:15:22,8	0:23:28,1	0:31:40,7	0:39:59,0	0:48:21,8	1:05:18,5	1:22:27,2
670	0:01:23,6	0:02:51,6	0:04:21,6	0:07:25,1	0:15:16,0	0:23:17,8	0:31:26,8	0:39:41,4	0:48:00,5	1:04:49,8	1:21:50,9
680	0:01:23,0	0:02:50,4	0:04:19,8	0:07:21,9	0:15:09,5	0:23:07,7	0:31:13,3	0:39:24,3	0:47:39,9	1:04:21,9	1:21:15,7
690	0:01:22,4	0:02:49,2	0:04:17,9	0:07:18,8	0:15:03,1	0:22:58,0	0:31:00,1	0:39:07,7	0:47:19,8	1:03:54,8	1:20:41,4
700	0:01:21,8	0:02:48,1	0:04:16,2	0:07:15,8	0:14:56,9	0:22:48,5	0:30:47,3	0:38:51,6	0:47:00,2	1:03:28,4	1:20:08,1
710	0:01:21,3	0:02:46,9	0:04:14,4	0:07:12,9	0:14:50,8	0:22:39,3	0:30:34,9	0:38:35,9	0:46:41,3	1:03:02,7	1:19:35,8
720	0:01:20,7	0:02:45,8	0:04:12,8	0:07:10,0	0:14:45,0	0:22:30,4	0:30:22,8	0:38:20,6	0:46:22,8	1:02:37,9	1:19:04,4
730	0:01:20,2	0:02:44,8	0:04:11,1	0:07:07,3	0:14:39,3	0:22:21,7	0:30:11,1	0:38:05,9	0:46:05,0	1:02:13,8	1:18:33,9
740	0:01:19,7	0:02:43,7	0:04:09,6	0:07:04,6	0:14:33,8	0:22:13,3	0:29:59,8	0:37:51,6	0:45:47,7	1:01:50,4	1:18:04,4
750	0:01:19,2	0:02:42,7	0:04:08,0	0:07:02,0	0:14:28,5	0:22:05,2	0:29:48,8	0:37:37,7	0:45:30,9	1:01:27,8	1:17:35,9
760	0:01:18,7	0:02:41,8	0:04:06,6	0:06:59,5	0:14:23,3	0:21:57,3	0:29:38,2	0:37:24,3	0:45:14,7	1:01:05,9	1:17:08,2
770	0:01:18,3	0:02:40,8	0:04:05,1	0:06:57,1	0:14:18,3	0:21:49,7	0:29:27,9	0:37:11,4	0:44:59,1	1:00:44,7	1:16:41,5
780	0:01:17,9	0:02:39,9	0:04:03,8	0:06:54,7	0:14:13,5	0:21:42,4	0:29:18,0	0:36:58,9	0:44:43,9	1:00:24,3	1:16:15,8
790	0:01:17,4	0:02:39,1	0:04:02,5	0:06:52,5	0:14:08,9	0:21:35,3	0:29:08,5	0:36:46,8	0:44:29,4	1:00:04,6	1:15:50,9
800	0:01:17,0	0:02:38,2	0:04:01,2	0:06:50,3	0:14:04,4	0:21:28,5	0:28:59,3	0:36:35,2	0:44:15,3	0:59:45,7	1:15:27,0
810	0:01:16,6	0:02:37,4	0:03:59,9	0:06:48,2	0:14:00,1	0:21:21,9	0:28:50,4	0:36:24,0	0:44:01,8	0:59:27,4	1:15:03,9
820	0:01:16,3	0:02:36,7	0:03:58,8	0:06:46,2	0:13:56,0	0:21:15,6	0:28:41,9	0:36:13,3	0:43:48,8	0:59:09,9	1:14:41,8
830	0:01:15,9	0:02:35,9	0:03:57,6	0:06:44,3	0:13:52,0	0:21:09,6	0:28:33,8	0:36:03,0	0:43:36,4	0:58:53,1	1:14:20,6
840	0:01:15,5	0:02:35,2	0:03:56,6	0:06:42,5	0:13:48,3	0:21:03,8	0:28:26,0	0:35:53,2	0:43:24,5	0:58:37,1	1:14:00,3
850	0:01:15,2	0:02:34,5	0:03:55,5	0:06:40,7	0:13:44,6	0:20:58,3	0:28:18,6	0:35:43,8	0:43:13,1	0:58:21,7	1:13:41,0

860	0:01:14,9	0:02:33,9	0:03:54,5	0:06:39,0	0:13:41,2	0:20:53,1	0:28:11,5	0:35:34,8	0:43:02,3	0:58:07,1	1:13:22,5
870	0:01:14,6	0:02:33,3	0:03:53,6	0:06:37,4	0:13:37,9	0:20:48,1	0:28:04,7	0:35:26,3	0:42:52,0	0:57:53,2	1:13:04,9
880	0:01:14,3	0:02:32,7	0:03:52,7	0:06:35,9	0:13:34,8	0:20:43,3	0:27:58,3	0:35:18,3	0:42:42,2	0:57:40,0	1:12:48,2
890	0:01:14,1	0:02:32,1	0:03:51,9	0:06:34,5	0:13:31,9	0:20:38,8	0:27:52,3	0:35:10,6	0:42:33,0	0:57:27,5	1:12:32,5
900	0:01:13,8	0:02:31,6	0:03:51,1	0:06:33,2	0:13:29,1	0:20:34,6	0:27:46,6	0:35:03,4	0:42:24,3	0:57:15,7	1:12:17,7
910	0:01:13,6	0:02:31,1	0:03:50,3	0:06:31,9	0:13:26,5	0:20:30,6	0:27:41,2	0:34:56,7	0:42:16,1	0:57:04,7	1:12:03,7
920	0:01:13,3	0:02:30,7	0:03:49,7	0:06:30,7	0:13:24,1	0:20:26,9	0:27:36,2	0:34:50,4	0:42:08,5	0:56:54,4	1:11:50,7
930	0:01:13,1	0:02:30,2	0:03:49,0	0:06:29,6	0:13:21,8	0:20:23,5	0:27:31,6	0:34:44,5	0:42:01,4	0:56:44,8	1:11:38,6
940	0:01:12,9	0:02:29,9	0:03:48,4	0:06:28,6	0:13:19,7	0:20:20,3	0:27:27,3	0:34:39,1	0:41:54,8	0:56:36,0	1:11:27,5
950	0:01:12,8	0:02:29,5	0:03:47,9	0:06:27,7	0:13:17,8	0:20:17,4	0:27:23,3	0:34:34,1	0:41:48,8	0:56:27,9	1:11:17,2
960	0:01:12,6	0:02:29,2	0:03:47,4	0:06:26,8	0:13:16,1	0:20:14,8	0:27:19,8	0:34:29,6	0:41:43,4	0:56:20,5	1:11:07,9
970	0:01:12,5	0:02:28,9	0:03:46,9	0:06:26,1	0:13:14,5	0:20:12,4	0:27:16,6	0:34:25,6	0:41:38,5	0:56:13,9	1:10:59,6
980	0:01:12,3	0:02:28,6	0:03:46,5	0:06:25,4	0:13:13,2	0:20:10,3	0:27:13,7	0:34:22,0	0:41:34,1	0:56:08,0	1:10:52,2
990	0:01:12,2	0:02:28,4	0:03:46,2	0:06:24,8	0:13:12,0	0:20:08,4	0:27:11,2	0:34:18,8	0:41:30,4	0:56:02,9	1:10:45,7
1000	0:01:12,1	0:02:28,2	0:03:45,9	0:06:24,3	0:13:10,9	0:20:06,9	0:27:09,1	0:34:16,2	0:41:27,2	0:55:58,6	1:10:40,3

Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки												
			Этап начальной подготовки	У чебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствовав спортивного маете			шя	Этап высшего спортивного мастерства			
				«BMX»	«маунтинбайк»	«трек»	«шоссе»	«BMX»	«маунтинбайк»	«трек»	«шоссе»	«BMX»	«маунтинбайк»	«трек»	«шоссе»
			Количество изделий												
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	-	-	1	1	1	-	1	1	1	-	1	1	1
2.	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	1
3.	Велостанок универсальный	штук	-	-	6	6	6	-	3	3	3	-	3	3	1
4.	Капсула каретки	штук	-	-	-	-	1	-	-	-	2	-	-	-	2
5.	Кассета	штук	-	-	-	-	1	-	-	-	2	-	-	-	2

6.	Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Г	1	1
7.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	-	-	1	1	1	-	1	1	1	-	1	1	1
8.	Мотоцикл или квадроцикл для сопровождения	штук	-	-	1	1	1	-	1	1	1	-	1	1	1
9.	Мяч баскетбольный	штук	—	1	—	—	—	1	—	—	—	1	—	—	-
10.	Мяч латексный (легкий)	штук	5	—	—	—	-	—	—	—	—	—	-	-	-
11.	Мяч теннисный	штук	5	5	5	-	-	-	-	-	—	-	-	-	-
12.	Мяч футбольный	штук	1	-	1	1	1	—	1	1	1	-	1	1	1
13.	Иструменты для ремонта велосипедов	комплект	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14.	Передние шестеренки	комплект	—	—	6	6	6	-	3	3	3	-	1	1	1
15.	Слесарные инструменты	комплект	—	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16.	Насос для подкачки покрышек	штук	1	—	2	2	2	-	1	1	1	-	1	1	1
17.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18.	Обод колеса	штук	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2
19.	Переключатель задний	штук	1	—	—	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2
20.	Переключатель передний	штук	1	—	—	—	2	-	-	-	2	-	-	-	2
21.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22.	Рулевая колонка	штук	1	—	—	—	1	—	—	-	1	-	-	-	1
23.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
24.	Свисток	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
25.	Секундомер	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
26.	Система для шоссе	штук	—	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	1
27.	Скакалка	штук	5	3	—	-	-	3	—	-	-	1	-	-	-
28.	Спицы	штук	10	-	-	-	20	-	-	-	20	-	-	-	20
29.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
30.	Трос с рубашкой	штук	2	-	-	-	2	-	-	-	4	-	-	-	4

31.	Фитбол	штук	5	5	5	-									
32.	Фишки (конусы)	штук	-	40	-	-	-	40	-	-	-	10	-	-	-
33.	Цепь	штук	1	-	-	-	2	-	-	-	3	-	-	-	4
34.	Шипы	штук	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2
35.	Шифтеры	штук	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2
36.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6	12	-	-	-	6	-	-	-	2	-	-	-
37.	Эспандер ручной двойного действия	штук	6	-	-	6	-	-	-	3	-	-	-	1	-

Сокращения, используемые в настоящей таблице:
«BMX» - спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании аббревиатуру «BMX»;
«маунтинбайк» - спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «маунтинбайк»; «трек» - спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «трек»;
«шоссе» - спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «шоссе».

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки												
				Этап начальной подготовки	Учебно тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства			
					«BMX»	«маунтинбайк»	«трек»	«шоссе»	«BMX»	«маунтинбайк»	«трек»	«шоссе»	«BMX»	«маунтинбайк»	«трек»	«шоссе»
1.	Велокамеры «BMX»	штук	на обучающегося	4	12	-	-	-	16	-	-	-	20	-	-	-
2.	Велокамеры «МТБ»	штук	на обучающегося	2	-	12	-	-	-	16	-	-	-	32	-	-
3.	Велокамеры трек	штук	на обучающегося	4	-	-	10	-	-	-	10	-	-	-	15	-
4.	Велокамеры шоссе	штук	на обучающегося	6	-	-	-	10	-	-	-	10	-	-	-	15
5.	Велокомпьютер с функцией монитора сердечного ритма и мощности педалирования	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Велопокрышки «BMX»	комплект	на обучающегося	2	6	-	-	-	8	-	-	-	10	-	-	-
7.	Велопокрышки «МТБ»	комплект	на обучающегося	2	-	6	-	-	-	8	-	-	-	16	-	-
8.	Велопокрышки «трек»	комплект	на обучающегося	2	-	-	4	-	-	-	6	-	-	-	8	-

9.	Велопокрышки «шоссе»	комплект	на обучающегося	2	-	-	-	4	-	-	-	6	-	-	-	8
10.	Велосипед «BMX»	штук	на обучающегося	1	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-
11.	Велосипед «МТБ» (гоночный)	штук	на обучающегося	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-
12.	Велосипед «МТБ» (тренировочный)	штук	на обучающегося	1	-	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-
13.	Велосипед трековый	штук	на обучающегося	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-
14.	Велосипед трековый (гоночный)	штук	на обучающегося	-	-	-	1	-	-	-	1	—	-	-	1	-
15.	Велосипед трековый для гонок на время	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-
16.	Велосипед шоссейный	штук	на обучающегося	1	-	1	1	-	-	1	1	-	-	1	1	-
17.	Велосипед шоссейный (гоночный)	штук	на обучающегося	1	1	-	-	1	1	-	-	2	1	-	-	2
18.	Велосипед шоссейный для гонок на время	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
19.	Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20.	Велотрубки трековые (гоночные)	комплект	на обучающегося	-	-	-	12	-	-	-	18	-	-	-	24	-
21.	Велотрубки шоссейные	комплект	на обучающегося	4	-	-	8	-	-	-	10	-	-	-	12	-
22.	Велотрубки трековые (тренировочные)	комплект	на обучающегося	-	-	-	18	-	-	-	24	-	-	-	36	-
23.	Грязевые щитки	комплект	на обучающегося	2	-	3	-	1	-	3	-	2	-	3	-	2
24.	Держатель для фляги	штук	на обучающегося	2	-	3	2	2	-	3	2	3	-	3	2	3

25.	Дисковое колесо для трека	комплект	на обучающегося	-	-		1	-	-	-	2	-	-	-	2	-
26.	Колеса шоссейные (запасные)	комплект	на обучающегося	1	-	1	1	1	-	1	1	2	-	1	1	2
27.	Контактные педали «BMX»	комплект	на обучающегося	1	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
28.	Контактные педали «МТБ»	комплект	на обучающегося	1	-	2	-	-	-	2	-	-	-	3	-	-
29.	Контактные педали «трек»	комплект	на обучающегося	-	-	-	1	-	-		1	-	-	-	1	-
30.	Контактные педали «шоссе»	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	-	1	1	2	-	1	1	2
31.	Руль для гонок на время	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	1	1
32.	Фляга 500 мл	штук	на обучающегося	2	-	2	2	2	-	6	8	6	-	10	10	10
33.	Дисковое колесо шоссейное	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
34.	Колеса «BMX» (запасные)	комплект	на обучающегося	-	2	-	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-
35.	Колеса «МТБ» (запасные)	комплект	на обучающегося	1	-	1	-	-	-	1	-	-	-	2	-	-
36.	Колеса трековые (запасные)	комплект	на обучающегося	-	-	-	1	1	-	-	2	1	-	-	2	2
37.	Лопастное колесо трековое	штук	на обучающегося												1	-
38.	Лопастное колесо шоссейное	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
39.	Чехол для велосипеда	комплект	на обучающегося	-	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
40.	Чехол для запасных колес	комплект	на обучающегося	-	4	2	2	2	4	2	3	4	8	4	4	4

41.	Велоседло	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
42.	Обмотка для руля	штук	на обучающегося	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3
43.	Переключатель задний шоссе	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	-	1	1	1
44.	Переключатель передний «МТБ»	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-
45.	Переключатель передний шоссе	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	-	1	1	1
46.	Руль для г онок на время	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
47.	Руль для групповых гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	-	1	1	1	-	1	2	2
48.	Ручки тормозные «МТБ»	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-
49.	Ручки тормозные «шоссе»	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	-	2	2	2	-	2	2	2

Сокращения, используемые в настоящей таблице:
«BMX» - спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании аббревиатуру «BMX»;
«маунтинбайк», «МТБ» - спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «маунтинбайк»; «трек» - спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «трек»;
«шоссе» - спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «шоссе».

Приложение № 7
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «велосипедный спорт»

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «шоссе»											
1	Бахилы	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	4	1
2	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
3	Веломайка	штук	на обучающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
4	Веломайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	3	1
5	Веломайка защитная	штук	на обучающегося	1	1	–	–	–	–	–	–
6	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
7	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1

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