МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1»

ПРИНЯТА
протоколом тренерско-преподавательского совета
от 05.03.2024 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ МО УОР № 1»
_____ В.Л. Логачева
(подпись) (инициалы, фамилия)
«07» марта 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ»

(в новой редакции)

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (принят приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 года № 1099 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»), примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (принята приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 г. № 1304 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»)

Срок реализации:
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации): до 4 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства: без ограничений.
Этап высшего спортивного мастерства: без ограничений.

Разработчик программы:
Сухова М.В.,
инструктор-методист

г.о. Краснознаменск

2024 г.

Оглавление

I	**Общие положения**	**3**
II	**Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	**4**
3	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	**4**
4	Объем Программы	**4**
5	Виды (формы) обучения, применяющихся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	**5**
6	Годовой учебно-тренировочный план	**9**
7	Календарный план воспитательной работы	**13**
8	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	**17**
9	Планы инструкторской и судейской практики	**19**
10	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	**22**
III	**Система контроля**	**28**
11	Требования к результатам освоения Программы	**28**
12	Оценка результатов освоения Программы	**29**
13	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	**31**
IV	**Рабочая программа по виду спорта «велосипедный спорт» (маунтинбайк, BMX)**	**58**
14	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	**58**
15	Учебно-тематический план	**80**
V	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**	**109**
16	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	**109**
VI	**Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	**113**
17	Материально-технические условия реализации Программы	**113**
18	Кадровые условия реализации Программы	**123**
19	Информационно-методические условия реализации Программы	**123**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «велосипедный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП по виду спорта «велосипедный спорт» утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1099[1], а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта, содержащих в своем наименовании слова «BMX», «маунтинбайк».

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса фехтовальщиков на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программы.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки фехтовальщиков и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды Московской области, Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся.

[1](зарегистрирован Минюстом России от 19.12.2022 № 71658)

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1

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

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

4. Объем Программы

Объем учебно-тренировочной нагрузки определяется Организацией в соответствии с установленными параметрами к каждому этапу спортивной подготовки в приложении № 2 к ФССП.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Таблица 2

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	15	18	21	24	27	30	33	36	36
Общее количество часов в год	780	936	1092	1248	1404	1560	1716	1872	1872

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

Учебно-тренировочные мероприятия (далее - УТМ).

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. В частности, Федеральным стандартом спортивной подготовки предусмотрены тренировочные сборы по подготовке к

соревнованиям (продолжительностью от 14 до 21 дня в зависимости от этапа подготовки и уровня соревнований) и специальные тренировочные сборы, в частности, по общей или специальной физической подготовке, восстановительные, для комплексного медицинского обследования, просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера - преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп. 3.7. Приказа № 634)

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.
- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы

Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8 Приказа № 634)

Перечень учебно-тренировочных мероприятий, предусмотренных Федеральным стандартом спортивной подготовки

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России,	14	18	21

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

Спортивные соревнования.

Таблица 4.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «трек», «шоссе», «маунтинбайк»				
Подготовительные	8	10	14	17
Основные	4	6	8	15
Для спортивной дисциплины, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «BMX»				
Подготовительные	8	10	14	17
Основные	4	6	8	15

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации (далее - КП Организации), формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом параметров, указанных в таблице 5.

Учитывая необходимость выполнения требований к результатам освоения дополнительной образовательной программы, установленных в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022 №1148), в том числе к спортивным соревнованиям, при планировании соревновательной деятельности обучающихся рекомендуется включать в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий организации официальные спортивные соревнования по соответствующему уровню, в том числе:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- на этапе высшего спортивного мастерства не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В случае если для участия в спортивных соревнованиях определенных уровней предусмотрено прохождение отборочных спортивных соревнований, такие спортивные соревнования также рекомендуется включать в соответствующие планы.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования. Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «велосипедный спорт» (далее - учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, 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 Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

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».

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

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

на УТЭ - трех часов;

на ССМ - четырех часов;

на ВСМ - 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, который представлен в таблице 5.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
		первый год	второй год	третий год	четвертый год	до года	свыше года	первый год	второй год	свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах								
		15	18	21	24	27	30	33	36	36
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		3	3	3	3	4	4	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)								
		6	6	6	6	3	3	2	2	2
1.	Теоретическая подготовка	48	54	60	66	72	78	78	60	36
2.	Специальная физическая подготовка	259	365	445	553	620	748	858	982	982
3.	Общая физическая подготовка	218	238	258	278	300	320	350	380	390
4.	Специальная техническая подготовка	62	66	80	76	70	76	81	75	68
5.	Тактическая подготовка	22	21	22	20	20	20	21	21	20
6.	Специальная психологическая подготовка	12	15	24	24	24	30	30	36	36

7.	Восстановительные мероприятия	48	48	48	54	60	60	60	60	72
8.	Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	75	75	75	75	100	100	100	100	120
9.	Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	12	12	12	12	18	18	18	18	18
10.	Участие в спортивных соревнованиях.	24	32	48	60	100	100	120	140	140
11.	Судейская практика	-	2	4	6	10	5	-	-	-
12.	Инструкторская практика	-	8	16	24	10	5			
Общее количество часов в год		780	936	1092	1248	1404	1560	1716	1872	1872

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности.

Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы, включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией.

Профориентационная работа. Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей. Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания. Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание. Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и

независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Спортивно-патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Календарный план может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона).

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в таблице 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**	В течение года

		- 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	
2.	**Здоровье сбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2.3	Личная и общественная гигиена	понятие о гигиене и санитарии; уход за телом; гигиенические требования к одежде и обуви; гигиена спортивных сооружений.	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение года

	(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)	мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - участие в совместных конкурсах как региональных так и всероссийских конкурсах.	В течение года

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – План мероприятий по допингу).

Цели реализации плана мероприятий по допингу:

- предотвращение употребления допинга и борьба с ним в среде обучающихся
- предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов
- знание обучающимися нормативных документов:
  - Международный стандарт ВАДА по тестированию;
  - Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
  - Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

План мероприятий по допингу составляется на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана. При составлении используются следующие документы и интернет-ресурсы:

- статья 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: https://rusada.ru

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 7.

Таблица 7

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Антидопинговая викторина	1 раз в год	беседа, ига
	2. «Виды нарушений антидопинговых	1 раз в год	семинар

	правил»		
	3. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Самостоятельная работа
	4. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	лекция, беседа
	5. «Запрещенный список»	1 раз в год	семинар, самостоятельная работа
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	самостоятельная работа
	2. Мероприятие с приглашением специалиста РУСАДА	1-2 раз в год	семинар
	3. «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	семинар
	4. «Запрещенный список»	1 раз в год	семинар, самостоятельная работа
	5. «Процедура допинг-контроля»	1 раз в год	семинар
	6. «Подача запроса на ТИ»	1 раз в год	семинар
	7. «Система АДАМС»	1 раз в год	семинар

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач организации является подготовка обучающихся к роли помощников тренеров-преподавателей, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия по инструкторской и судейской практике проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика. В учебно-тренировочных занятиях применяется инструкторская практика при обучении элементов по видам спортивной подготовки. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки.

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающим необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил соревнований по фигурному катанию на коньках. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающий получает теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению протокола соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие обучающихся в судейской практике, соответственно ставит перед ними непосредственные задачи.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в спортивном, хореографическом зале и на ледовой площадке. Необходимо научить вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить обучающихся фиксировать в дневнике не только объемы учебно-тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой). Анализ тренировочных

нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний обучающихся позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

На учебно-тренировочном этапе необходимо проводить инструктажи в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обращать внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

С четвертого года занятий на учебно-тренировочном этапе должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов с обучающимися более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

На первом году занятий в группе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений, приемов с обучающимися младших возрастов. По судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи и секретаря.

На втором и далее годах обучения в группе совершенствования спортивного мастерства и группе высшего спортивного мастерства обучающиеся должны самостоятельно полностью проводить разминку, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования технических элементов, правильно вести дневник тренировок, регистрировать в нем объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок. Обучающиеся в данных группах должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри учреждения.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	**Количество часов**
УТЭ (2 год обучения)	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия	1
Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки	0,5
Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия	0,5
Судейская практика	
Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы начальное подготовки	5

Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы учебно-тренировочных групп	2
Всего:	**10**
УТЭ (3 год обучения)	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия	1
Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки	2
Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия	1
Судейская практика	
Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы начальное подготовки	8
Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы учебно-тренировочных групп	8
Всего:	**20**
УТЭ (4 год обучения)	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия	3
Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки	2
Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия	1
Судейская практика	
Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы начальное подготовки	12
Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы учебно-тренировочных групп	12
Всего:	**30**
ССМ (до года)	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия	4
Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки	3
Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия	3
Судейская практика	
Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы начальное подготовки	5
Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы учебно-тренировочных групп	5
Всего:	**20**
ССМ	

Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия	1
Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки	2
Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия	2
Судейская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в судействе спортивных соревнований спортивной организации для группы начальной подготовки	2,5
Помощь тренеру-преподавателю в судействе спортивных соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп	2,5
Всего:	**10**

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

Для прохождения обучения по Программе обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Примерное планирование объема восстановительных мероприятий и средств имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – то есть систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающегося и др.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу обучающегося. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная неспецифическая нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления, можно подразделить на три группы.

Педагогические средства. Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

− варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

− использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

− тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

− рациональная организация режима дня.

Психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

− аутогенная и психорегулирующая тренировка;

− средства внушения (внушенный сон-отдых);

− приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

− интересный и разнообразный досуг;

− условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание может считать, если оно:

− сбалансировано по энергетической ценности;

− сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

− соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

− соответствует климатическим и погодным условиям.

<u>К физическим средствам восстановления относят:</u>

− массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);

− суховоздушная (сауна) и парная бани;

− гидропроцедуры (различные виды душей и ванн).

На всех этапах обучения в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, увеличением количества занятий в неделю и сокращением времени на отдых, вопросам восстановления должно уделяться все больше внимания.

Объём восстановительных мероприятий планируется в индивидуальных годовых планах подготовки. Конкретный план и целесообразность их проведения

определяет тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Восстановительные мероприятия являются составной и неотъемлемой частью системы подготовки как начинающих, так и квалифицированных спортсменов. От выбора различных восстановительных мероприятий, их разнообразия, последовательности применения в учебно-тренировочном процессе зависит эффективность всего учебно-тренировочного процесса.

Восстановительные средства и мероприятия выбираются в соответствии с возрастом, квалификацией спортсмена, а также исходя из материально-технических возможностей Организации.

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

Педагогические средства восстановления применяются на всех этапах обучения.

На УТЭ, кроме педагогических средств восстановления необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№	Этапы спортивной подготовки	Объем времени в год	Периодичность
	Учебно-тренировочный этап		
1	Плановая диспансеризация	≈720 мин (12 ч)	1 раз в 6 месяцев

2	*Медико-биологическое мероприятия:* - Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки - Санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одежды и обуви - Медико-фармакологическое сопровождение - Лечебная работа с обучающимися и при возникновении заболеваний и травм	≈1560 мин (26 ч)	Систематически, в течение года
3	*Восстановительные мероприятия:* Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. Физиотерапевтические методы: Массаж - классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ - терапия, электрофорез	≈1680 мин (28 ч)	Систематически, в течение года
Этапы ССМ и ВСМ			
1	Плановая диспансеризация		1 раз в 6 месяцев

2	*Медико-биологическое мероприятия:* - Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки - Санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одежды и обуви - Медико-фармакологическое сопровождение - Лечебная работа с обучающимися и при возникновении заболеваний и травм	≈1080 мин (18 ч)	Систематически, в течение года
3	*Восстановительные мероприятия:* Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. Физиотерапевтические методы: Массаж - классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ - терапия, электрофорез *Психологические мероприятия:* воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности	≈ 4320 мин (72 ч)	Систематически, в течение года

	управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.		

III.Система контроля

11. Требования к результатам освоения Программы

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

На УТЭ:

- 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 ССМ.

На ССМ:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велосипедный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на ВСМ.

На ВСМ:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки,

не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

При аттестации обучающихся и оценке освоения Программы учитываются помимо тестов результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

По результатам промежуточной аттестации выносится решение о переводе, зачислении обучающегося на следующий год, этап спортивной подготовки.

Нормативы общей физической подготовки (ОФП) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт», в соответствии с Приложением № 6 к ФССП. Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки обучающемуся необходимо набрать по ОФП на:

- учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не менее 300 баллов для мужчин и 255 баллов для женщин;
- этапе совершенствования спортивного мастерства не менее 700 баллов для мужчин и 595 баллов для женщин;
- этапе высшего спортивного мастерства не менее 800 баллов для мужчин и 680 баллов для женщин. 3. Нормативы специальной физической подготовки (СФП) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт», в соответствии с Приложением № 7 к ФССП. Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки обучающемуся необходимо набрать по СФП на:
- учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не менее 300 баллов;
- этапе совершенствования спортивного мастерства не менее 700 баллов; - этапе высшего спортивного мастерства не менее 800 баллов.

Критерием принятия решения о переводе обучающегося на следующий год, этап спортивной подготовки является успешная сдача контрольно-переводных нормативов и тестов.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации в случае невозможности её

проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, выездом на спортивное мероприятие.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт» представлены в приложении 1, 2, 3.

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» представлены в приложении 4

Приложение 1.

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

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

			0:13:25	6,9
			0:13:20	7,8
			0:13:15	8,7
			0:13:10	9,7
			0:13:05	10,7
			0:13:00	11,8
			0:12:55	13,0
			0:12:50	14,2
			0:12:45	15,5
			0:12:40	16,8
			0:12:35	18,2
			0:12:30	19,7
			0:12:25	21,2
			0:12:20	22,8
			0:12:15	24,4
			0:12:10	26,1
			0:12:05	27,8
			0:12:00	29,6
			0:11:55	31,5
			0:11:50	33,4
			0:11:45	35,3
			0:11:40	37,3
			0:11:35	39,4
			0:11:30	41,5
			0:11:25	43,6
			0:11:20	45,8
			0:11:15	48,0
			0:11:10	50,3
			0:11:05	52,6
			0:11:00	54,9
			0:10:55	57,3
			0:10:50	59,7
			0:10:45	62,1
			0:10:40	64,5
			0:10:35	66,9
			0:10:30	69,3
			0:10:25	71,7
			0:10:20	74,0
			0:10:15	76,4
			0:10:10	78,7
			0:10:05	81,0
			0:10:00	83,2
			0:09:55	85,4
			0:09:50	87,5
			0:09:45	89,4
			0:09:40	91,3

			0:09:35	93,1
			0:09:30	94,7
			0:09:25	96,1
			0:09:20	97,3
			0:09:15	98,4
			0:09:10	99,2
			0:09:05	99,7
			0:09:00	100,0
2.	Бег на 400 м	мин, с	01:24,0 и более	0,0
			01:23,5	0,1
			01:23,0	0,2
			01:22,5	0,4
			01:22,0	0,6
			01:21,5	0,9
			01:21,0	1,2
			01:20,5	1,7
			01:20,0	2,1
			01:19,5	2,7
			01:19,0	3,3
			01:18,5	3,9
			01:18,0	4,6
			01:17,5	5,4
			01:17,0	6,3
			01:16,5	7,2
			01:16,2	7,8
			01:16,0	8,2
			01:15,5	9,2
			01:15,0	10,4
			01:14,5	11,5
			01:14,0	12,8
			01:13,5	14,1
			01:13,0	15,5
			01:12,5	17,0
			01:12,0	18,5
			01:11,5	20,1
			01:11,0	21,7
			01:10,5	23,5
			01:10,0	25,3
			01:09,5	27,1
			01:09,0	29,0
			01:08,5	31,0
			01:08,0	33,1
			01:07,5	35,2
			01:07,0	37,3
			01:06,5	39,6
			01:06,0	41,8

			01:05,5	44,2
			01:05,0	46,5
			01:04,5	48,9
			01:04,0	51,4
			01:03,5	53,9
			01:03,0	56,4
			01:02,5	59,0
			01:02,0	61,5
			01:01,5	64,1
			01:01,0	66,7
			01:00,5	69,3
			01:00,0	71,9
			00:59,5	74,4
			00:59,0	76,9
			00:58,5	79,4
			00:58,0	81,8
			00:57,5	84,2
			00:57,0	86,4
			00:56,5	88,6
			00:56,0	90,7
			00:55,5	92,6
			00:55,0	94,3
			00:54,5	95,9
			00:54,0	97,2
			00:53,5	98,4
			00:53,0	99,2
			00:52,5	99,8
			00:52,0	100,0
3.	Бег на 60 м	с	10,0 и более	0,0
			9,9	0,1
			9,8	0,5
			9,7	1,4
			9,6	2,6
			9,5	4,2
			9,4	6,2
			9,3	8,5
			9,2	11,3
			9,1	14,4
			9,0	17,8
			8,9	21,6
			8,8	25,7
			8,7	30,1
			8,6	34,8
			8,5	39,7
			8,4	44,9
			8,3	50,2

			8,2	55,7
			8,1	61,2
			8,0	66,8
			7,9	72,2
			7,8	77,5
			7,7	82,6
			7,6	87,3
			7,5	91,5
			7,4	95,0
			7,3	97,8
			7,2	99,5
			7,1	100,0
4.	Подтягивание на перекладине	количество раз	0	0,0
			1	0,2
			2	1,0
			3	2,5
			4	4,5
			5	7,0
			6	10,0
			7	13,4
			8	17,2
			9	21,3
			10	25,6
			11	30,2
			12	35,0
			13	39,9
			14	44,9
			15	50,0
			16	55,1
			17	60,1
			18	65,0
			19	69,8
			20	74,4
			21	78,8
			22	82,8
			23	86,6
			24	90,0
			25	93,0
			26	95,5
			27	97,5
			28	99,0
			29	99,8
			30	100,0
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	0	0,0
			1	0,1
			2	0,3

			3	0,5
			4	0,8
			5	1,1
			6	1,4
			7	1,8
			8	2,3
			9	2,8
			10	3,4
			11	4,0
			12	4,6
			13	5,3
			14	6,0
			15	6,8
			16	7,6
			17	8,4
			18	9,3
			19	10,2
			20	11,1
			21	12,1
			22	13,1
			23	14,2
			24	15,2
			25	16,3
			26	17,5
			27	18,6
			28	19,8
			29	21,0
			30	22,2
			31	23,5
			32	24,8
			33	26,1
			34	27,4
			35	28,7
			36	30,0
			37	31,4
			38	32,8
			39	34,2
			40	35,6
			41	37,0
			42	38,4
			43	39,8
			44	41,3
			45	42,7
			46	44,2
			47	45,6
			48	47,1

			49	48,5
			50	50,0
			51	51,5
			52	52,9
			53	54,4
			54	55,8
			55	57,3
			56	58,7
			57	60,2
			58	61,6
			59	63,0
			60	64,4
			61	65,8
			62	67,2
			63	68,6
			64	70,0
			65	71,3
			66	72,6
			67	73,9
			68	75,2
			69	76,5
			70	77,8
			71	79,0
			72	80,2
			73	81,4
			74	82,5
			75	83,7
			76	84,8
			77	85,8
			78	86,9
			79	87,9
			80	88,9
			81	89,8
			82	90,7
			83	91,6
			84	92,4
			85	93,2
			86	94,0
			87	94,7
			88	95,4
			89	96,0
			90	96,6
			91	97,2
			92	97,7
			93	98,2
			94	98,6

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

Приложение 2

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

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «маунтинбайк» (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	0:02:54,3 и более	0:05:58,0 и более	0:09:05,6 и более	0:15:28,3 и более	0:31:50,4 и более	0:48:35,1 и более	1:05:34,9 и более	1:22:46,4 и более	1:40:07,4 и более	2:15:12,2 и более	2:50:41,7 и более
10	0:02:53,7	0:05:56,8	0:09:03,9	0:15:25,3	0:31:44,3	0:48:25,7	1:05:22,3	1:22:30,5	1:39:48,1	2:14:46,2	2:50:09,0
20	0:02:53,1	0:05:55,5	0:09:01,9	0:15:21,9	0:31:37,4	0:48:15,2	1:05:08,1	1:22:12,5	1:39:26,4	2:14:16,8	2:49:31,8
30	0:02:52,4	0:05:54,1	0:08:59,7	0:15:18,2	0:31:29,7	0:48:03,4	1:04:52,2	1:21:52,5	1:39:02,2	2:13:44,2	2:48:50,6
40	0:02:51,6	0:05:52,5	0:08:57,3	0:15:14,1	0:31:21,3	0:47:50,6	1:04:34,9	1:21:30,6	1:38:35,7	2:13:08,4	2:48:05,5
50	0:02:50,8	0:05:50,8	0:08:54,7	0:15:09,7	0:31:12,1	0:47:36,7	1:04:16,1	1:21:06,9	1:38:07,0	2:12:29,7	2:47:16,6
60	0:02:49,9	0:05:49,0	0:08:51,9	0:15:04,9	0:31:02,4	0:47:21,8	1:03:56,0	1:20:41,5	1:37:36,3	2:11:48,2	2:46:24,2
70	0:02:48,9	0:05:47,0	0:08:48,9	0:14:59,9	0:30:52,0	0:47:05,9	1:03:34,6	1:20:14,5	1:37:03,6	2:11:04,0	2:45:28,4
80	0:02:47,9	0:05:45,0	0:08:45,8	0:14:54,5	0:30:41,0	0:46:49,1	1:03:12,0	1:19:46,0	1:36:29,1	2:10:17,4	2:44:29,6
90	0:02:46,9	0:05:42,8	0:08:42,5	0:14:49,0	0:30:29,5	0:46:31,6	1:02:48,2	1:19:16,0	1:35:52,9	2:09:28,5	2:43:27,9
100	0:02:45,8	0:05:40,6	0:08:39,1	0:14:43,1	0:30:17,5	0:46:13,2	1:02:23,5	1:18:44,8	1:35:15,1	2:08:37,5	2:42:23,5
110	0:02:44,6	0:05:38,2	0:08:35,5	0:14:37,1	0:30:05,0	0:45:54,2	1:01:57,8	1:18:12,3	1:34:35,8	2:07:44,5	2:41:16,5
120	0:02:43,5	0:05:35,8	0:08:31,8	0:14:30,8	0:29:52,1	0:45:34,5	1:01:31,2	1:17:38,8	1:33:55,3	2:06:49,7	2:40:07,3

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

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

710	0:01:36,2	0:03:17,7	0:05:01,3	0:08:32,6	0:17:35,0	0:26:49,8	0:36:13,0	0:45:42,6	0:55:17,4	1:14:39,8	1:34:15,8
720	0:01:35,6	0:03:16,4	0:04:59,3	0:08:29,3	0:17:28,0	0:26:39,2	0:35:58,7	0:45:24,6	0:54:55,6	1:14:10,3	1:33:38,6
730	0:01:35,0	0:03:15,1	0:04:57,4	0:08:26,0	0:17:21,3	0:26:28,9	0:35:44,8	0:45:07,1	0:54:34,5	1:13:41,8	1:33:02,5
740	0:01:34,4	0:03:13,9	0:04:55,6	0:08:22,8	0:17:14,8	0:26:19,0	0:35:31,4	0:44:50,1	0:54:14,0	1:13:14,1	1:32:27,6
750	0:01:33,8	0:03:12,7	0:04:53,7	0:08:19,8	0:17:08,5	0:26:09,4	0:35:18,4	0:44:33,7	0:53:54,1	1:12:47,3	1:31:53,8
760	0:01:33,3	0:03:11,6	0:04:52,0	0:08:16,8	0:17:02,4	0:26:00,0	0:35:05,8	0:44:17,9	0:53:34,9	1:12:21,4	1:31:21,0
770	0:01:32,7	0:03:10,5	0:04:50,3	0:08:13,9	0:16:56,5	0:25:51,0	0:34:53,7	0:44:02,5	0:53:16,4	1:11:56,3	1:30:49,4
780	0:01:32,2	0:03:09,4	0:04:48,7	0:08:11,2	0:16:50,8	0:25:42,4	0:34:42,0	0:43:47,7	0:52:58,5	1:11:32,1	1:30:18,9
790	0:01:31,7	0:03:08,4	0:04:47,1	0:08:08,5	0:16:45,3	0:25:34,0	0:34:30,7	0:43:33,5	0:52:41,2	1:11:08,8	1:29:49,5
800	0:01:31,2	0:03:07,4	0:04:45,6	0:08:05,9	0:16:40,0	0:25:25,9	0:34:19,8	0:43:19,7	0:52:24,6	1:10:46,4	1:29:21,1
810	0:01:30,7	0:03:06,4	0:04:44,2	0:08:03,4	0:16:34,9	0:25:18,1	0:34:09,3	0:43:06,5	0:52:08,6	1:10:24,8	1:28:53,8
820	0:01:30,3	0:03:05,5	0:04:42,8	0:08:01,1	0:16:30,0	0:25:10,7	0:33:59,2	0:42:53,8	0:51:53,2	1:10:04,0	1:28:27,7
830	0:01:29,9	0:03:04,6	0:04:41,4	0:07:58,8	0:16:25,4	0:25:03,6	0:33:49,6	0:42:41,6	0:51:38,5	1:09:44,2	1:28:02,6
840	0:01:29,5	0:03:03,8	0:04:40,2	0:07:56,6	0:16:20,9	0:24:56,7	0:33:40,4	0:42:30,0	0:51:24,4	1:09:25,1	1:27:38,5
850	0:01:29,1	0:03:03,0	0:04:38,9	0:07:54,5	0:16:16,6	0:24:50,2	0:33:31,5	0:42:18,8	0:51:11,0	1:09:06,9	1:27:15,6
860	0:01:28,7	0:03:02,2	0:04:37,8	0:07:52,6	0:16:12,5	0:24:44,0	0:33:23,1	0:42:08,2	0:50:58,1	1:08:49,6	1:26:53,7
870	0:01:28,4	0:03:01,5	0:04:36,7	0:07:50,7	0:16:08,6	0:24:38,0	0:33:15,1	0:41:58,1	0:50:45,9	1:08:33,1	1:26:32,9
880	0:01:28,0	0:03:00,8	0:04:35,6	0:07:48,9	0:16:05,0	0:24:32,4	0:33:07,6	0:41:48,6	0:50:34,4	1:08:17,5	1:26:13,2
890	0:01:27,7	0:03:00,2	0:04:34,6	0:07:47,2	0:16:01,5	0:24:27,1	0:33:00,4	0:41:39,5	0:50:23,4	1:08:02,7	1:25:54,5
900	0:01:27,4	0:02:59,5	0:04:33,7	0:07:45,6	0:15:58,2	0:24:22,1	0:32:53,6	0:41:31,0	0:50:13,1	1:07:48,8	1:25:36,9
910	0:01:27,1	0:02:59,0	0:04:32,8	0:07:44,1	0:15:55,1	0:24:17,4	0:32:47,3	0:41:23,0	0:50:03,4	1:07:35,7	1:25:20,4
920	0:01:26,9	0:02:58,4	0:04:32,0	0:07:42,7	0:15:52,2	0:24:13,0	0:32:41,4	0:41:15,5	0:49:54,4	1:07:23,5	1:25:05,0
930	0:01:26,6	0:02:57,9	0:04:31,2	0:07:41,4	0:15:49,6	0:24:08,9	0:32:35,9	0:41:08,6	0:49:46,0	1:07:12,2	1:24:50,7
940	0:01:26,4	0:02:57,5	0:04:30,5	0:07:40,2	0:15:47,1	0:24:05,2	0:32:30,8	0:41:02,2	0:49:38,2	1:07:01,7	1:24:37,5
950	0:01:26,2	0:02:57,0	0:04:29,9	0:07:39,1	0:15:44,8	0:24:01,7	0:32:26,1	0:40:56,3	0:49:31,1	1:06:52,1	1:24:25,4
960	0:01:26,0	0:02:56,7	0:04:29,3	0:07:38,1	0:15:42,8	0:23:58,6	0:32:21,9	0:40:51,0	0:49:24,7	1:06:43,4	1:24:14,4
970	0:01:25,8	0:02:56,3	0:04:28,7	0:07:37,2	0:15:40,9	0:23:55,8	0:32:18,1	0:40:46,2	0:49:18,9	1:06:35,6	1:24:04,5
980	0:01:25,7	0:02:56,0	0:04:28,3	0:07:36,4	0:15:39,3	0:23:53,3	0:32:14,7	0:40:41,9	0:49:13,7	1:06:28,6	1:23:55,7
990	0:01:25,5	0:02:55,7	0:04:27,9	0:07:35,7	0:15:37,9	0:23:51,1	0:32:11,8	0:40:38,2	0:49:09,3	1:06:22,6	1:23:48,1

1000	0:01:25,4	0:02:55,5	0:04:27,5	0:07:35,1	0:15:36,7	0:23:49,3	0:32:09,3	0:40:35,1	0:49:05,5	1:06:17,5	1:23:41,6

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «маунтинбайк» (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	0:03:18,9 и более	0:06:48,6 и более	0:10:22,9 и более	0:17:39,7 и более	0:36:20,8 и более	0:55:27,7 и более	1:14:51,9 и более	1:34:29,4 и более	1:54:17,7 и более	2:34:20,5 и более	3:14:51,5 и более
10	0:03:18,3	0:06:47,3	0:10:20,9	0:17:36,3	0:36:13,8	0:55:17,0	1:14:37,6	1:34:11,3	1:53:55,8	2:33:50,8	3:14:14,1
20	0:03:17,6	0:06:45,9	0:10:18,6	0:17:32,4	0:36:05,9	0:55:05,0	1:14:21,3	1:33:50,7	1:53:30,9	2:33:17,3	3:13:31,7
30	0:03:16,8	0:06:44,2	0:10:16,1	0:17:28,2	0:35:57,2	0:54:51,6	1:14:03,2	1:33:27,9	1:53:03,3	2:32:40,0	3:12:44,6
40	0:03:15,9	0:06:42,4	0:10:13,4	0:17:23,5	0:35:47,5	0:54:36,9	1:13:43,4	1:33:02,9	1:52:33,1	2:31:59,2	3:11:53,1
50	0:03:14,9	0:06:40,5	0:10:10,4	0:17:18,5	0:35:37,1	0:54:21,0	1:13:21,9	1:32:35,9	1:52:00,3	2:31:15,0	3:10:57,3
60	0:03:13,9	0:06:38,4	0:10:07,2	0:17:13,0	0:35:26,0	0:54:04,0	1:12:59,0	1:32:06,9	1:51:25,3	2:30:27,6	3:09:57,5
70	0:03:12,8	0:06:36,1	0:10:03,8	0:17:07,3	0:35:14,1	0:53:45,9	1:12:34,5	1:31:36,0	1:50:47,9	2:29:37,2	3:08:53,8
80	0:03:11,7	0:06:33,8	0:10:00,2	0:17:01,2	0:35:01,6	0:53:26,8	1:12:08,7	1:31:03,4	1:50:08,6	2:28:44,0	3:07:46,7
90	0:03:10,5	0:06:31,3	0:09:56,5	0:16:54,8	0:34:48,4	0:53:06,7	1:11:41,6	1:30:29,3	1:49:27,2	2:27:48,2	3:06:36,2
100	0:03:09,2	0:06:28,8	0:09:52,6	0:16:48,1	0:34:34,7	0:52:45,8	1:11:13,4	1:29:53,6	1:48:44,1	2:26:49,9	3:05:22,7
110	0:03:07,9	0:06:26,1	0:09:48,5	0:16:41,2	0:34:20,5	0:52:24,1	1:10:44,0	1:29:16,6	1:47:59,3	2:25:49,4	3:04:06,3
120	0:03:06,6	0:06:23,3	0:09:44,3	0:16:34,0	0:34:05,7	0:52:01,6	1:10:13,7	1:28:38,3	1:47:12,9	2:24:46,9	3:02:47,3
130	0:03:05,2	0:06:20,5	0:09:40,0	0:16:26,7	0:33:50,6	0:51:38,4	1:09:42,4	1:27:58,8	1:46:25,2	2:23:42,4	3:01:25,9
140	0:03:03,8	0:06:17,6	0:09:35,5	0:16:19,1	0:33:35,0	0:51:14,6	1:09:10,3	1:27:18,3	1:45:36,2	2:22:36,2	3:00:02,4
150	0:03:02,3	0:06:14,6	0:09:30,9	0:16:11,3	0:33:19,0	0:50:50,3	1:08:37,5	1:26:36,8	1:44:46,1	2:21:28,5	2:58:36,9
160	0:03:00,9	0:06:11,5	0:09:26,3	0:16:03,4	0:33:02,8	0:50:25,5	1:08:04,0	1:25:54,6	1:43:54,9	2:20:19,5	2:57:09,7
170	0:02:59,3	0:06:08,4	0:09:21,6	0:15:55,4	0:32:46,2	0:50:00,2	1:07:29,9	1:25:11,5	1:43:02,9	2:19:09,2	2:55:41,0

180	0:02:57,8	0:06:05,3	0:09:16,8	0:15:47,2	0:32:29,4	0:49:34,6	1:06:55,3	1:24:27,9	1:42:10,1	2:17:57,9	2:54:10,9
190	0:02:56,3	0:06:02,1	0:09:11,9	0:15:39,0	0:32:12,4	0:49:08,6	1:06:20,3	1:23:43,6	1:41:16,6	2:16:45,6	2:52:39,7
200	0:02:54,7	0:05:58,9	0:09:07,0	0:15:30,6	0:31:55,2	0:48:42,4	1:05:44,9	1:22:59,0	1:40:22,5	2:15:32,6	2:51:07,6
210	0:02:53,1	0:05:55,6	0:09:02,1	0:15:22,2	0:31:37,9	0:48:16,0	1:05:09,2	1:22:13,9	1:39:28,0	2:14:19,0	2:49:34,6
220	0:02:51,5	0:05:52,4	0:08:57,1	0:15:13,7	0:31:20,4	0:47:49,3	1:04:33,2	1:21:28,5	1:38:33,1	2:13:04,9	2:48:01,1
230	0:02:49,9	0:05:49,1	0:08:52,1	0:15:05,2	0:31:02,9	0:47:22,6	1:03:57,1	1:20:42,9	1:37:38,0	2:11:50,5	2:46:27,1
240	0:02:48,3	0:05:45,8	0:08:47,0	0:14:56,7	0:30:45,3	0:46:55,7	1:03:20,9	1:19:57,2	1:36:42,7	2:10:35,8	2:44:52,8
250	0:02:46,7	0:05:42,5	0:08:42,0	0:14:48,1	0:30:27,7	0:46:28,9	1:02:44,6	1:19:11,4	1:35:47,3	2:09:21,0	2:43:18,3
260	0:02:45,1	0:05:39,2	0:08:37,0	0:14:39,5	0:30:10,1	0:46:02,0	1:02:08,3	1:18:25,6	1:34:51,9	2:08:06,1	2:41:43,9
270	0:02:43,5	0:05:35,9	0:08:31,9	0:14:31,0	0:29:52,5	0:45:35,1	1:01:32,0	1:17:39,8	1:33:56,5	2:06:51,4	2:40:09,5
280	0:02:41,9	0:05:32,6	0:08:26,9	0:14:22,4	0:29:34,9	0:45:08,3	1:00:55,8	1:16:54,2	1:33:01,3	2:05:36,8	2:38:35,3
290	0:02:40,3	0:05:29,3	0:08:21,9	0:14:13,9	0:29:17,4	0:44:41,6	1:00:19,8	1:16:08,6	1:32:06,2	2:04:22,5	2:37:01,4
300	0:02:38,7	0:05:26,0	0:08:17,0	0:14:05,5	0:29:00,0	0:44:15,0	0:59:43,9	1:15:23,4	1:31:11,4	2:03:08,5	2:35:28,0
310	0:02:37,1	0:05:22,8	0:08:12,0	0:13:57,0	0:28:42,6	0:43:48,6	0:59:08,2	1:14:38,3	1:30:16,9	2:01:54,9	2:33:55,1
320	0:02:35,6	0:05:19,6	0:08:07,1	0:13:48,7	0:28:25,4	0:43:22,3	0:58:32,7	1:13:53,6	1:29:22,8	2:00:41,8	2:32:22,9
330	0:02:34,0	0:05:16,4	0:08:02,2	0:13:40,4	0:28:08,4	0:42:56,2	0:57:57,6	1:13:09,2	1:28:29,1	1:59:29,3	2:30:51,3
340	0:02:32,5	0:05:13,2	0:07:57,4	0:13:32,2	0:27:51,4	0:42:30,4	0:57:22,7	1:12:25,1	1:27:35,9	1:58:17,4	2:29:20,5
350	0:02:30,9	0:05:10,0	0:07:52,6	0:13:24,0	0:27:34,6	0:42:04,8	0:56:48,1	1:11:41,5	1:26:43,1	1:57:06,1	2:27:50,6
360	0:02:29,4	0:05:06,9	0:07:47,8	0:13:15,9	0:27:18,0	0:41:39,5	0:56:13,9	1:10:58,3	1:25:50,9	1:55:55,6	2:26:21,5
370	0:02:27,9	0:05:03,9	0:07:43,1	0:13:07,9	0:27:01,6	0:41:14,4	0:55:40,1	1:10:15,6	1:24:59,2	1:54:45,9	2:24:53,5
380	0:02:26,4	0:05:00,8	0:07:38,5	0:13:00,1	0:26:45,4	0:40:49,6	0:55:06,6	1:09:33,4	1:24:08,2	1:53:36,9	2:23:26,5
390	0:02:25,0	0:04:57,8	0:07:33,9	0:12:52,3	0:26:29,3	0:40:25,1	0:54:33,6	1:08:51,8	1:23:17,8	1:52:28,8	2:22:00,5
400	0:02:23,5	0:04:54,8	0:07:29,4	0:12:44,6	0:26:13,5	0:40:01,0	0:54:01,0	1:08:10,6	1:22:28,0	1:51:21,6	2:20:35,6
410	0:02:22,1	0:04:51,9	0:07:25,0	0:12:37,0	0:25:57,9	0:39:37,2	0:53:28,9	1:07:30,0	1:21:38,9	1:50:15,3	2:19:12,0
420	0:02:20,7	0:04:49,0	0:07:20,6	0:12:29,5	0:25:42,5	0:39:13,7	0:52:57,2	1:06:50,0	1:20:50,5	1:49:10,0	2:17:49,5
430	0:02:19,3	0:04:46,2	0:07:16,2	0:12:22,2	0:25:27,4	0:38:50,6	0:52:25,9	1:06:10,6	1:20:02,8	1:48:05,6	2:16:28,2
440	0:02:18,0	0:04:43,4	0:07:12,0	0:12:14,9	0:25:12,4	0:38:27,8	0:51:55,2	1:05:31,8	1:19:15,9	1:47:02,2	2:15:08,2
450	0:02:16,6	0:04:40,6	0:07:07,8	0:12:07,8	0:24:57,7	0:38:05,4	0:51:24,9	1:04:53,6	1:18:29,7	1:45:59,9	2:13:49,4
460	0:02:15,3	0:04:37,9	0:07:03,6	0:12:00,7	0:24:43,3	0:37:43,3	0:50:55,2	1:04:16,1	1:17:44,3	1:44:58,5	2:12:32,0

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

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

Приложение 3

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «BMX» (мужчины, женщины)

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (м)					
	Мужчины			Женщины		
	260 м	370 м	440 м	260 м	370 м	440 м
	Норматив (результат) (мин, с)					
0	00:42,0 и более	01:00,5 и более	01:12,5 и более	00:47,9 и более	01:09,1 и более	01:22,7 и более
10	00:41,9	01:00,3	01:12,2	00:47,8	01:08,9	01:22,4
20	00:41,7	01:00,1	01:12,0	00:47,6	01:08,6	01:22,1
30	00:41,5	00:59,9	01:11,7	00:47,4	01:08,4	01:21,8
40	00:41,4	00:59,6	01:11,3	00:47,2	01:08,1	01:21,4
50	00:41,2	00:59,3	01:11,0	00:47,0	01:07,7	01:21,0
60	00:40,9	00:59,0	01:10,6	00:46,7	01:07,4	01:20,6
70	00:40,7	00:58,7	01:10,2	00:46,5	01:07,0	01:20,2
80	00:40,5	00:58,3	01:09,8	00:46,2	01:06,6	01:19,7
90	00:40,2	00:58,0	01:09,4	00:45,9	01:06,2	01:19,2
100	00:40,0	00:57,6	01:08,9	00:45,6	01:05,7	01:18,7
110	00:39,7	00:57,2	01:08,5	00:45,3	01:05,3	01:18,1
120	00:39,4	00:56,8	01:08,0	00:45,0	01:04,8	01:17,6
130	00:39,1	00:56,4	01:07,5	00:44,6	01:04,3	01:17,0
140	00:38,8	00:55,9	01:06,9	00:44,3	01:03,9	01:16,4
150	00:38,5	00:55,5	01:06,4	00:43,9	01:03,3	01:15,8
160	00:38,2	00:55,0	01:05,9	00:43,6	01:02,8	01:15,2

170	00:37,9	00:54,6	01:05,3	00:43,2	01:02,3	01:14,6
180	00:37,5	00:54,1	01:04,8	00:42,9	01:01,8	01:13,9
190	00:37,2	00:53,6	01:04,2	00:42,5	01:01,2	01:13,3
200	00:36,9	00:53,2	01:03,6	00:42,1	01:00,7	01:12,6
210	00:36,5	00:52,7	01:03,1	00:41,7	01:00,1	01:12,0
220	00:36,2	00:52,2	01:02,5	00:41,3	00:59,6	01:11,3
230	00:35,9	00:51,7	01:01,9	00:41,0	00:59,0	01:10,6
240	00:35,5	00:51,2	01:01,3	00:40,6	00:58,5	01:10,0
250	00:35,2	00:50,7	01:00,7	00:40,2	00:57,9	01:09,3
260	00:34,9	00:50,2	01:00,1	00:39,8	00:57,4	01:08,6
270	00:34,5	00:49,8	00:59,5	00:39,4	00:56,8	01:08,0
280	00:34,2	00:49,3	00:59,0	00:39,0	00:56,2	01:07,3
290	00:33,8	00:48,8	00:58,4	00:38,6	00:55,7	01:06,6
300	00:33,5	00:48,3	00:57,8	00:38,2	00:55,1	01:06,0
310	00:33,2	00:47,8	00:57,2	00:37,9	00:54,6	01:05,3
320	00:32,8	00:47,3	00:56,7	00:37,5	00:54,0	01:04,7
330	00:32,5	00:46,9	00:56,1	00:37,1	00:53,5	01:04,0
340	00:32,2	00:46,4	00:55,5	00:36,7	00:53,0	01:03,4
350	00:31,9	00:45,9	00:55,0	00:36,4	00:52,4	01:02,8
360	00:31,5	00:45,5	00:54,4	00:36,0	00:51,9	01:02,1
370	00:31,2	00:45,0	00:53,9	00:35,6	00:51,4	01:01,5
380	00:30,9	00:44,6	00:53,3	00:35,3	00:50,9	01:00,9
390	00:30,6	00:44,1	00:52,8	00:34,9	00:50,4	01:00,3
400	00:30,3	00:43,7	00:52,3	00:34,6	00:49,9	00:59,7
410	00:30,0	00:43,2	00:51,8	00:34,2	00:49,4	00:59,1
420	00:29,7	00:42,8	00:51,2	00:33,9	00:48,9	00:58,5
430	00:29,4	00:42,4	00:50,7	00:33,6	00:48,4	00:57,9
440	00:29,1	00:42,0	00:50,2	00:33,2	00:47,9	00:57,4
450	00:28,8	00:41,6	00:49,8	00:32,9	00:47,5	00:56,8

460	00:28,6	00:41,2	00:49,3	00:32,6	00:47,0	00:56,3
470	00:28,3	00:40,8	00:48,8	00:32,3	00:46,6	00:55,7
480	00:28,0	00:40,4	00:48,3	00:32,0	00:46,1	00:55,2
490	00:27,8	00:40,0	00:47,9	00:31,7	00:45,7	00:54,7
500	00:27,5	00:39,6	00:47,4	00:31,4	00:45,2	00:54,2
510	00:27,2	00:39,3	00:47,0	00:31,1	00:44,8	00:53,7
520	00:27,0	00:38,9	00:46,6	00:30,8	00:44,4	00:53,2
530	00:26,7	00:38,6	00:46,2	00:30,5	00:44,0	00:52,7
540	00:26,5	00:38,2	00:45,7	00:30,3	00:43,6	00:52,2
550	00:26,3	00:37,9	00:45,3	00:30,0	00:43,2	00:51,8
560	00:26,0	00:37,5	00:44,9	00:29,7	00:42,9	00:51,3
570	00:25,8	00:37,2	00:44,6	00:29,5	00:42,5	00:50,9
580	00:25,6	00:36,9	00:44,2	00:29,2	00:42,1	00:50,4
590	00:25,4	00:36,6	00:43,8	00:29,0	00:41,8	00:50,0
600	00:25,2	00:36,3	00:43,4	00:28,7	00:41,4	00:49,6
610	00:25,0	00:36,0	00:43,1	00:28,5	00:41,1	00:49,2
620	00:24,8	00:35,7	00:42,7	00:28,3	00:40,8	00:48,8
630	00:24,6	00:35,4	00:42,4	00:28,1	00:40,4	00:48,4
640	00:24,4	00:35,2	00:42,1	00:27,8	00:40,1	00:48,0
650	00:24,2	00:34,9	00:41,8	00:27,6	00:39,8	00:47,7
660	00:24,0	00:34,6	00:41,4	00:27,4	00:39,5	00:47,3
670	00:23,8	00:34,4	00:41,1	00:27,2	00:39,2	00:47,0
680	00:23,7	00:34,1	00:40,8	00:27,0	00:39,0	00:46,6
690	00:23,5	00:33,9	00:40,6	00:26,8	00:38,7	00:46,3
700	00:23,3	00:33,7	00:40,3	00:26,7	00:38,4	00:46,0
710	00:23,2	00:33,4	00:40,0	00:26,5	00:38,2	00:45,7
720	00:23,0	00:33,2	00:39,7	00:26,3	00:37,9	00:45,4
730	00:22,9	00:33,0	00:39,5	00:26,1	00:37,7	00:45,1
740	00:22,7	00:32,8	00:39,2	00:26,0	00:37,4	00:44,8

750	00:22,6	00:32,6	00:39,0	00:25,8	00:37,2	00:44,5
760	00:22,5	00:32,4	00:38,8	00:25,7	00:37,0	00:44,3
770	00:22,3	00:32,2	00:38,5	00:25,5	00:36,8	00:44,0
780	00:22,2	00:32,0	00:38,3	00:25,4	00:36,6	00:43,8
790	00:22,1	00:31,9	00:38,1	00:25,2	00:36,4	00:43,5
800	00:22,0	00:31,7	00:37,9	00:25,1	00:36,2	00:43,3
810	00:21,9	00:31,5	00:37,7	00:25,0	00:36,0	00:43,1
820	00:21,8	00:31,4	00:37,5	00:24,8	00:35,8	00:42,9
830	00:21,7	00:31,2	00:37,4	00:24,7	00:35,6	00:42,7
840	00:21,6	00:31,1	00:37,2	00:24,6	00:35,5	00:42,5
850	00:21,5	00:30,9	00:37,0	00:24,5	00:35,3	00:42,3
860	00:21,4	00:30,8	00:36,9	00:24,4	00:35,2	00:42,1
870	00:21,3	00:30,7	00:36,7	00:24,3	00:35,0	00:41,9
880	00:21,2	00:30,6	00:36,6	00:24,2	00:34,9	00:41,8
890	00:21,1	00:30,5	00:36,5	00:24,1	00:34,8	00:41,6
900	00:21,1	00:30,4	00:36,3	00:24,0	00:34,7	00:41,5
910	00:21,0	00:30,3	00:36,2	00:24,0	00:34,5	00:41,3
920	00:20,9	00:30,2	00:36,1	00:23,9	00:34,4	00:41,2
930	00:20,9	00:30,1	00:36,0	00:23,8	00:34,3	00:41,1
940	00:20,8	00:30,0	00:35,9	00:23,8	00:34,3	00:41,0
950	00:20,8	00:29,9	00:35,8	00:23,7	00:34,2	00:40,9
960	00:20,7	00:29,9	00:35,8	00:23,7	00:34,1	00:40,8
970	00:20,7	00:29,8	00:35,7	00:23,6	00:34,0	00:40,7
980	00:20,6	00:29,8	00:35,6	00:23,6	00:34,0	00:40,7
990	00:20,6	00:29,7	00:35,6	00:23,5	00:33,9	00:40,6
1000	00:20,6	00:29,7	00:35,5	00:23,5	00:33,9	00:40,6

Приложение 4

Условия зачисления и переводы на этапы спортивной подготовки

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Общая физическая подготовка (сумма баллов)		Специальная физическая подготовка (сумма баллов)		Уровень спортивной квалификации
		мужчины	женщины	мужчины	женщины	
1.	Учебно-тренировочный этап (первый год обучения)	300	255	300	300	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
2.	Учебно-тренировочный этап (второй год обучения)	400	355	400	400	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
3.	Учебно-тренировочный этап (третий год обучения)	500	455	500	500	
4.	Учебно-тренировочный этап (четвертый год обучения)	600	555	600	600	
5.	Этап совершенствования спортивного мастерства (до года)	700	595	700	700	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
6.	Этап совершенствования спортивного мастерства (свыше года)	780	675	780	780	
7.	Этап высшего спортивного мастерства (первый год)	800	680	800	800	Спортивное звание «мастер спорта России»
8.	Этап высшего спортивного мастерства (второй год)	850	730	830	830	
9.	Этап высшего спортивного мастерства (третий год)	880	760	850	850	

IV. Рабочая программа по виду спорта «велосипедный спорт» (дисциплины «маунтинбайк», «BMX»)

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начало и окончание спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Рабочая программа является основным нормативным документом тренера-преподавателя, определяющий объем, порядок, содержание преподавания спортивных дисциплин.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной учебно-тренировочной группе. Так, во время каникул, во время учебно-тренировочных мероприятий учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки представлены в таблицах 11,12,13,14,15,16,17,18,19 настоящей Программы.

Спортивная подготовка по виду спорта «велосипедный спорт» (маунтинбайк, BMX) осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1. учебно-тренировочном этапе (дисциплина «BMX);
2. этапе совершенствования спортивного мастерства (дисциплины «маунтинбайк» и «BMX»)
3. этапе высшего спортивного мастерства (дисциплина «маунтинбайк»)

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1. Учебно-тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации – (до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет): освоение основного комплекса технических элементов по виду спорта «велосипедный спорт», совершенствование техники передвижения на велосипеде в усложненных условиях, в том числе в условиях спортивных соревнований, повышение уровня общей физической, специальной физической, технической и психологической подготовки, приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «велосипедный спорт» и достижение стабильности соревновательных навыков,

выявление спортивной специализации у лиц, проходящих спортивную подготовку, на основе анализа динамики нормативов физической подготовки и иных спортивных нормативов, результатов спортивных соревнований и данных научно-методического и медико-биологического сопровождения, воспитание высокой спортивной мотивации, формирование профессионального отношения к занятиям спортивной подготовкой по виду спорта «велосипедный спорт», отбор перспективных спортсменов для дальнейшего совершенствования их спортивного мастерства по группам спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт».

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства (без ограничения): повышение функциональных возможностей организма лиц, проходящих спортивную подготовку, совершенствование общих физических и специальных физических качеств, технической и тактической подготовки, психологической устойчивости, развитие спортивной специализации по группе спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт», стабильность демонстрации высоких спортивных достижений на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, овладение методами индивидуализации спортивной подготовки, формирование ответственного отношения к результатам реализации программ спортивной подготовки.

3. На этапе высшего мастерства – демонстрация высоких спортивных результатов при выступлении на соревнованиях решается посредством следующих задач:

повышение уровня спортивного мастерства;

достижение максимально возможных спортивных результатов;

совершенствование (поддержание) уровняфизической подготовленности;

целенаправленная соревновательная подготовка;

повышение психической устойчивости к нагрузками соревнованиям.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом (Подготовительный период) → (Соревновательный период) → (Переходный период).

Структура основного макроцикла

Периоды	**Этапы**	**Структура этапа**
I.Подготовительный	Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально-подготовительный	2-3 мезоцикла
II.Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III.Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа учебно-тренировочного процесса

- Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.
- Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.
- Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен

на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

Особенности видов подготовок при построении учебно-тренировочного процесса тренером-преподавателем.

Физическая подготовка - представляет собой процесс формирования и совершенствования двигательных качеств, необходимых в спортивной деятельности велосипедиста. Она осуществляется путем применения физических нагрузок, воздействующих на организм спортсмена и обеспечивающих повышение функциональных возможностей его основных систем. Выбор методов физической подготовки и тренировочных средств велосипедиста определяется уровнем индивидуального развития физических качеств, закономерностями естественного развития организма и становлением спортивного мастерства спортсмена в процессе многолетней подготовки. Решая задачи физической подготовки, выделяют два ее уровня.

Цель ***общей физической подготовки*** (ОФП) — общее разностороннее гармоническое развитие физических качеств и создание прочной базы для последующего совершенствования в избранном виде спорта. Целью ***специальной физической подготовки*** (СФП) является достижение максимального уровня развития физических качеств с учетом специфики вида спортивной деятельности.

Техническая подготовка. Техническая подготовка – овладение техническими элементами спортивных дисциплин: BMX, маунтинбайк и их совершенствование.

Тактическая подготовка велосипедиста – процесс обучения велосипедиста тактике соревновательной деятельности. В тактическую подготовку велосипедиста входит теоретическое изучение материала и практическое освоение тактических приемов и положений.

Программный материал для этапа начальной подготовки (1,2,3,4 годов обучения), этапа совершенствования спортивного мастерства (до года, свыше года) для дисциплины «BMX».

Срок реализации программного материала УТЭ рассчитан на четырехлетний период.

На этапе начальной подготовки обучения тренер-преподаватель должен обратить внимание обучающегося именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения, и это не только особенности двигательного действия, но и условия решения двигательной задачи: особенности покрытия трассы, свойства конструкции велосипеда, величина передаточного соотношения т.п. Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия, называют «основными опорными точками», а их совокупность, составляющая программу действия, получила название «ориентировочная основа действия». Создание ориентировочной основы действия является ответственным моментом в обучении, поэтому исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений. Если тренер-преподаватель управляет

формированием ориентировочной основы действия, то сроки обучения сокращаются в десятки раз.

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

Первоначальное представление о двигательном действии достигается посредством рассказа, демонстрации, объяснения, а также пробными попытками исполнения действия или его частей. Если велосипедист имеет достаточный двигательный опыт и отчетливо представляет необходимые действия по каждой из основных опорных точек, то двигательное действие может быть выполнено сразу же после постановки двигательной задачи. Если же действия, которые должны быть выполнены, не знакомы обучаемому, т.е. не имеют аналогов в его прошлом опыте, то решение двигательной задачи невозможно до тех пор, пока не сформированы представления о действиях, необходимых в каждой фазе движения.

Выделение, осознание, запоминание нужных ощущений в каждой из основных опорных точек - необходимое условие формирование полноценной ориентировочной основы действия. При освоении новых двигательных действий происходит быстрое утомление нервной системы, поэтому на этапе начального разучивания нельзя слишком длительно работать над формированием нового двигательного действия, нежелательно давать много заданий требовать большого количества повторений. В то же время занятия по обучению новому действию должны быть систематическими. Начальное разучивание должно осуществляться в благоприятных для занятий условиях. Двигательные действия необходимо выполнять с такими усилиями и скоростями, которые позволяют обучающимся велосипедистам контролировать свои движения в пространстве.

На учебно-тренировочном этапе основной метод формирования двигательного навыка - стандартное многократное повторение упражнения. В отличие от предыдущего этапа, здесь допустимо увеличение объема работы над техникой действия на каждом занятии. Начинающим велосипедистам лучше выполнять изучаемое действие сериями по 5 повторений с 3-5 минутным интервалом отдыха между сериями, всего 3-4 серии. По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения сила повтора движений, но в любом случае необходимо строго контролировать технику движений. При первых признаках нарушения структуры движений упражнение надо прекратить. Углубленное разучивание техники двигательного действия должно приобретать все более индивидуализированный характер, что требует внимательного учета особенностей гонщика (телосложение, уровень развития физических качеств). На основе этих данных должна уточняться индивидуальная модель техники велосипедиста. В процессе формирования навыка необходимо обратить внимание на координацию дыхания и движения. В ходе работы дистанционного характера дыхание производится ритмично, в органическом сочетании с выполняемыми движениями.

Этап начальной подготовки (до одного года) включает программный материал:

Овладение основой техники двигательного действия. Необходимо:

- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;
- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;
- научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;
- сформировать общий ритм двигательного действия.

Занятия в тренировочных группах (1-2 год подготовки)

Основные задачи тренировки в 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 велоспорта-BMX. Наибольший эффект в тренировке, дает разносторонняя подготовка. 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 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.

С февраля, когда температура воздуха не более -5-7°, обязательно включается, езда на велосипеде (маунтинбайк) 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 постепенно переходят к СФП. В марте и начале апреля еще продолжаются занятия по ОФП с включением тренировок на велосипеде. С апреля и в мае тренировки проводятся только на велосипеде с сохранением необходимого объема занятий средствами ОФП.

С начала апреля в тренировки можно включать индивидуальные контрольные старты, но не чаще чем раз в две недели.

Как правило, с этого времени спортсмены уже участвуют и в официальных соревнованиях по календарному плану.

В подготовительный период необходимо давать теоретический материал по программе ЦСП, а к концу его изучить правила соревнований по велоспорту-BMX. Спортсмены сдают зачеты по технике езды на велосипеде, правилам дорожного движения на велосипеде и правилам соревнований.

К соревновательному периоду спортсмены уже, овладели прочными навыками техники езды и педалирования, приобрели хороший уровень общефизической подготовки. Тренировки в этот период проводятся в основном на велосипеде, но не следует полностью исключать СФП и ОФП, так как даже временное прекращение этих занятий может снизить развитие необходимых физических качеств этого возраста. Большой объем работы на велосипеде целесообразно планировать на период, когда спортсмены находятся в летних спортивных лагерях.

В тренировках соревновательного периода основное внимание следует уделять освоению и совершенствованию техники езды по велодрому и совершенствованию некоторых технических приемов (старт с места, ускорение с виража, работа стоя на педалях, и т. д.)

Переходный период длится 1,5-2 месяца (от конца октября до середины декабря).

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 могут участвовать в нескольких соревнованиях по велокроссу на коротких и несложных трассах. В это период возможно проведение тренировок по индивидуальным планам, разработанных для каждого спортсмена

Занятия в тренировочных группах (3, 4, 5 год спортивной подготовки)

С 3 года прохождения тренировочного этапа начинается этап начальной спортивной специализаций, в котором можно переходить к постепенному увеличению как объема, так и интенсивности тренировочных нагрузок. На этом этапе наряду с дальнейшим физическим развитием спортсменов 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, гонок и ее совершенствования. Годичный цикл подготовки состоит из подготовительного (зимний и весенний этапы), соревновательного и переходного периодов.

В тренировках зимнего этапа подготовки большее место должна занимать езда на велосипеде в зимних условиях. Кроме езды на велосипеде в естественных условиях необходимо включать тренировку на велосипедных станках. Велостанки 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.

С февраля увеличиваются нагрузки, выполняемые на велосипеде. В понедельник 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 со средними передачами при частоте педалирования 90-100об/мин. По воскресным дням целесообразно проводить тренировки на сухом шоссе с равномерной скоростью.

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 в этот период кроссовые велосипеды, велосипеды МТБ, имеют лучшие результаты в соревновательном сезоне.

На весеннем этапе подготовительного периода тренировки проводятся в основном на велосипеде.

В этот период наряду с воспитанием общей выносливости повышают скоростно-

силовые качества и дистанционную выносливость. Спортсмены могут и должны участвовать в контрольных соревнованиях на шоссе, треке, МТБ, что способствует совершенствованию техники езды и мастерства выполнения технических приемов.

Как правило, в период март-май начинают проводиться основные официальные соревнования, поэтому тренировочные микроциклы планируются с расчетом подготовки к выступлению в основных соревнованиях сезона.

В соревновательном периоде (середина марта – октябрь) один раз в неделю нужно проводить контрольные тренировки, квалификационные соревнования или принимать участие в календарных соревнованиях.

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

Подготовка велосипедиста именно в велоспорте-BMX значительно отличается от подготовки во всех остальных видах велосипедного спорта. В процессе подготовки, в зависимости от периода и этапа - используются элементы подготовки из всех видов велосипедного спорта, так в подготовительный период, для повышения выносливости активно используются элементы подготовки из велоспорта-шоссе (с использованием шоссейного велосипеда), элементы подготовки из велоспорта-трек включают в себя работу с отягощением, штангой, упражнения, направленные на развития скоростно-силовой выносливости. Работа с использованием велосипедов, предназначенных для велоспорта-маунтинбайк - дает возможность повысить технику владения велосипедом, увеличивает силовую выносливость. Только использование элементов подготовки присущих всем видам велосипедного спорта дает значимый и ощутимый результат в велоспорте-BMX.

Специфика организации учено-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства

В начале этапа, как правило, окончательно определяется вид будущей специализации спортсмена. Подготовку на данном этапе должны проходить только те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в велоспорте BMX. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности.

Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно соревновательной деятельности.

В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом спортивной подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по

мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства райдер должен выполнить норму «Мастер спорта России».

Общеподготовительные упражнения.

Общеподготовительные упражнения обычно включаются в тренировочные занятия спортсменов в велоспорте-BMX во время разминки - которую необходимо проводить особенно тщательно, учитывая повышенный травматизм вида спорта. В целом эти упражнения должны быть направленны на улучшение и тренировку координации движений. Общеподготовительные упражнения выполняются на мести и в движении, индивидуально или с партнером, без предметов и с предметами. Содержание, направленность, интенсивность и дозировка упражнений зависит от уровня физического развития спортсмена, периода тренировочных занятий, задач предстоящей тренировки.

Характер, дозировка и скорость выполнения упражнений основной задаче тренировочного занятия и периода подготовки. Упражнения в каждом конкретном занятии подбираются таким образом, чтобы нагрузка, полученная на занятии в равной мере, распределялась на все группы мышц.

По своей основной направленности упражнения целесообразно проводить в следующем порядке

1) Дыхательные
2) Упражнения на растяжку
3) Упражнения, направленные на развитие гибкости
4) Упражнения, направленные на развитие быстроты
5) Упражнения на расслабление.

Упражнения на быстроту, а также упражнения, требующие силового напряжения, следует чередовать с упражнениями на расслабления и растягивание только что работавших групп мышц.

Для подъема эмоциональной кривой на тренировочном занятии, а также для постоянного совершенствования двигательных навыков не стоит прибегать только к большому количеству различных упражнений, можно менять условия, в которых выполняются упражнения. Для велоспорта-BMX особенно актуально использование «естественные» снаряды – скамейки, различные барьеры, естественные подъем и т.д.

Занятия со штангами гантелями и другими снарядами чередуют с упражнениями на быстроту и расслабление, поскольку упражнения на расслабление дают возможность быстро восстановить работоспособность.

Практически на всех этапах спортивной подготовки велоспорте BMX используются упражнения из других видов спорта включая родственные велоспорт-шоссе, велоспорт-трек, велоспорт-маунтинбайк. Подготовку с использованием упражнений и велосипедов шоссе, маунтинбайк и трек – следует вести на постоянной основе, начиная с тренировочного этапа постоянно наращивая арсенал действий и умений, без использования способов и методов, применяемых в этих видах велосипедного спорта, невозможно полноценная подготовка боеспособного спортсмена в велоспорте-BMX.

Подготовку с элементами смежных дисциплин велоспорта следует вести круглогодично, варьируя интенсивность и направленность тренировки в зависимости

от периода подготовки

Так же для велосипедистов следует применять упражнения из следующих видов спорта:

Легкая атлетика.

Для велосипедистов, специализирующих в велоспорте-BMX, следует особенно активно применять бег на короткие дистанции, прыжки в высоту, длину и тройной прыжок.

Беговые упражнения и бег используется практически во всех занятиях – как в разминке, так и в заключительной части, а так же в подготовительный период планируются и осуществляются беговые тренировки. Проводить их рекомендуются с малой и средней интенсивностью, чередовать с обыкновенной и спортивной ходьбой, общеразвивающими и специальными упражнениями.

Для ускорения первоначальной врабатываемости организма используют главным образом равномерный метод тренировки. В первых тренировках медленный бег чередуют с ходьбой. По мере возрастания тренированности бег со средней скоростью сочетают с бегом на малой скорости.

Бег с переменной скоростью сочетают с ускорениями, ходьбой и различными общеразвивающими и специальными упражнениями (прыжками, эстафетами)

По мере возрастания интенсивности и объема тренировочных нагрузок на велосипеде, объем и интенсивность тренировок с использованием бега должны постепенно снижаться и к началу соревновательного периода достигать минимального значения.

Прыжки в длину, тройные и другие прыжковые упражнения выполняются с разбега и с места, их следует включать по возможности во все занятия, как в разминку, так и в основную часть тренировки. Применение прыжковых упражнений в период специальной подготовки, наряду с тренировками на велосипеде способствует повышению интенсивности тренировочного процесса.

Прыжковые упражнения целесообразно чередовать с упражнениями на развитие силы и соловой выносливости. Перед прыжками или серией прыжков необходимо проделать несколько упражнений на растягивание и расслабление.

Скоростные особенности велосипедиста, специализирующегося в велоспорте-BMX, находятся в прямой зависимости от степени развития быстроты. Соответственно, по росту результатов в классических видах прыжков, а также быстроты безостановочного выполнения различных серий прыжковых упражнений, можно судить о росте скоростных возможностей велосипедиста. предлагается в течении подготовительного периода контролировать рост результатов в следующих прыжковых упражнениях:

1.Прыжок в длину с места

2.Тройной прыжок

3.10 прыжков с места в длину

4.Прыжки вверх толчком двух ног из положения упор присев.

Упражнения с отягощениями

Основное условие в силовой тренировке - не допускать форсированных занятий, особенно с физически слабо развитыми новичками. Особое внимание при работе с отягощениями следует обратить на правильное дыхание. Учитывая специфику вида

спорта в упражнениях с отягощениями, велосипедисты не должны задерживать дыхание, ибо длительная задержка ведет к нежелательным реакциям. Навык свободного и непринужденного дыхания, приобретенный благодаря этим упражнениям в последствие, используется при езде на велосипеде - в рывках, бросках на финише, при старте, преодолении препятствий.

Силовые, скоростно-силовые качества спортсмена находятся в определенной взаимосвязи. Чем больше максимальная сила у велосипедиста, тем большей силовой выносливостью он обладает. При наличии у спортсмена большой силовой выносливости и максимальной силы, повышается возможность выполнения силовых упражнений в быстром темпе, что особенно важно в велоспорте-BMX.

Спортивные и подвижные игры

Спортивные и подвижные игры используются в разминке или в заключительной части тренировки. Если нет возможности применять игры в сочетании с другими видами упражнений, то их проводят отдельно. Игры целесообразно проводить по упрощенным правилам, основной упор на использование подвижных игр как средства тренировки делается в подготовительный период. В подвижные игры и эстафеты целесообразно
включать различные упражнения в беге, прыжках и специальные упражнения.

В реализации спортивной подготовки в велоспорте-BMX огромную роль играют специальные упражнения.

Упражнения без велосипеда.

Первая группа специальных упражнений, направленна на развитие мышц, принимающих участие в преодолении передней зоны:

1.приседания со штангой или грузом на плечах, для усложнения рекомендуется приседания со штангой на груди и приседания на носках. Во всех упражнениях ступни ног ставятся параллельно, на расстоянии ширины каретки велосипеда.

2. Попеременное приседание на носках с отведением свободной ноги назад. Это упражнение является подводящим к упражнению «пистолет». При его выполнении вначале можно придерживаться за опору или за пол руками , касаясь опоры носком свободной ноги. По свое нагрузке оно практически не уступает упражнению «пистолет, но значительно легче по координации.

3. Приседание на одной ноге - «пистолет». Для первоначального освоения упражнение выполняется на скамейке или другом удобном возвышении. В целях сохранения равновесия можно применять дополнительную опору для рук. Выполнение этого упражнения с партнером облегчает сохранение равновесия.

4.Пригибная ходьба и бег с отягощениями.

5.Ходьба и бег в приседе. Целесообразно выполнение этого упражнения в различных вариантах: Пронося ногу вперед или в сторону, держа руки за спиной или вытянув их вперед.

6.Прыжки вверх из упора присев, с забрасывание ног назад.

Вторая группа специальных упражнений

1.подъем на носки со штангой (отягощением) на плечах

2.подъем со штангой на плечах (при выполнении этого упражнения гриф штанги следует прижимать плотно к плечам, не давая ему отрываться от них)

3.прыжки со скакалкой

4.сгибание стопы с преодолением сопротивления.

Третья группа специальных упражнений

1.Ходьба и бег по глубокому снегу, песку

2.Ходьба и бег с забрасыванием голени назад

3.Подскоки со скакалкой с забрасыванием голени назад

4.Угол в висе или в упоре прямыми или согнутыми ногами (для усложнения ноги поднимают выше прямого угла до касания перекладины, гимнастической стенки или другого снаряда)

5.Сгибание бедра с отягощением

Четвертая группа специальных упражнений

1.Ходьба с выбрасыванием голени вперед

2.Бег с выбрасыванием голени вперед (при выполнении данного упражнения, вначале следует высоко поднять бедро, затем выбросить голень вперед, оставляя бедро в том же положении).

3.Подскоки со скакалкой, выбрасывая голень вперед.

4.Разгибание голени с преодолением сопротивления. Пятая группа упражнений направленна на развитие мышц, принимающих участие в круговом педалировании, способствует синхронности работы мышц, повышает координационные способности спортсмена, что является немаловажным для данного вида велосипедного спорта.

1. Ходьба с выбрасыванием голени вперед и назад.
2. Бег с выбрасыванием голени вперед и назад
3. Ходьба и бег со скакалкой
4. Имитация кругового педалирования из различных исходных положений
5. Имитация кругового педалирования с преодолением сопротивления

Шестая группа специальных упражнений развивает мышцы рук и ног и туловища, принимающие участие в работе во время выполнения старта, рывка, броска и при педалировании стоя.

1.Подтягивание на руках

2.Подрыв штанги (отягощения) до груди

3.Наклоны вперед со штангой (отягощением) на плечах

4.Подъем штанги (отягощения) до пояса, стоя на прямых ногах и не сгибай рук

5.Отжимание в упоре лежа

6.Жим штанги (отягощения) от груди

7.В положении стоя сгибание рук (штангу держать обратным хватом)

Тренировка на велостанках

Данный вид подготовки применяется в основном в подготовительный период или в качестве разминки перед стартом. Помогает решить следующие задачи:

- обучение и совершенствование техники педалирования
- обучение и совершенствование техники владения велосипедом
- функциональная тренировка (развитие выносливости, скоростной выносливости)

Техническая подготовка

Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста». Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста (двигательное умение и навык). Биомеханический анализ сил, действующих на велосипедиста. Сила тяги и сила трения. Силы, действующие на велосипедиста при подъёме в гору, на повороте, виражах. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среды. Функции управления в системе «гонщик-велосипед-среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирование, взаимодействие с партнерами и соперниками. Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов). Техника посадки и педалирования. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное). Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша. Техника равномерного движения по дистанции. Техника торможения и остановки.

Техническая подготовка спортсменов в дисциплине «BMX» имеет свои большие особенности, которые сильно отличают фристайл от других дисциплин «велосипедного спорта». Чтобы подготовить высококвалифицированных спортсменов основной упор делается на развитие силовых качеств (силовые тренировки (зал, площадки Workout), кросс-фит, круговые упражнения с минимальным отдыхом между упражнениями, прыжки в высоту в парке на разных фигурах).

Существуют базовые трюки фристайла, которые являются основой для дальнейшего развития спортсмена, в зависимости от его индивидуальных качеств, особенностей и способностей.

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Наименование трюка	Техника выполнения
1	Учебно-тренировочных этап	Barspin	вращение руля на 360 градусов
		Drop	Простой прыжок вниз с высоты с любого препятствия в парке или в стрите.
		Spin	Райдеры могут выполнить вращение на 360° или даже двойные или тройные вращения на 720° или 1080°.
		Flip	Райдерам подвластно больше, чем одиночные сальто назад. Они могут делать двойные сальто назад и даже сальто вперед
		TailWhip	Райдер удерживает в прыжке руль, но снимает ноги с педалей и раскручивает велосипед вокруг рулевой оси. После полного оборота райдер

			снова садится точно на седло. Некоторые трюки подразумевают многократный тэйлвип.
		Вили	Райдер может продемонстрировать навык езды на заднем колесе.
2	Этап совершенствования спортивного мастерства	Barspin	вращение руля на 360 градусов, 540 и 720 градусов
		Chicken Barspin	Райдер вращает руль на 360°, приподняв переднее колесо, заднее колесо остаётся на земле.
		Backflip	Сальто назад в воздухе.
		Bikeflip	Райдер вращает байк в воздухе на 360° вокруг горизонтальной оси.
		Backflip Barspin	Бэкфлип, во время которого райдер вращает руль вокруг своей оси.
		Double Backflip	Двойное сальто назад в воздухе.
		Tailwhip	Вращение рамы под собой на 360°. И его вариации: разворот в воздухе на 180° с Tailwhip, приземление спиной вперёд. Вращение на 360° в прыжке с прокруткой рамы под собой на 360°. Tailwhip в обратную сторону, в направлении навстречу родной крутке. Tailwhip в обратную сторону в своей стойке. Bunny Hop с вращением рамы под собой на 360°. Два полных вращения рамы вокруг рулевой колонки в воздухе. Три полных вращения рамы вокруг рулевой колонки в воздухе.

На основе базовых трюков строится вся программы выступления спортсмена на соревнованиях, их усложненные вариации и сочетания нескольких трюков. «Трюковые элементы», учатся долго, у каждого спортсмена трюки свои, нет ни одного похожего, они индивидуальны.

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства (до года, свыше года) высшего спортивного мастерства (1 год обучения, 2 года обучения, 3 года обучения) для дисциплины «маунтинбайк».

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Велосипедный спорт - маунтинбайк» осуществляется согласно составленному годовому учебно- тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений.

Практическая подготовка.

Физическая подготовка представляет собой процесс формирования и совершенствования двигательных качеств, необходимых в спортивной деятельности велосипедиста. Она осуществляется путем применения физических нагрузок, воздействующих на организм спортсмена и обеспечивающих повышение функциональных возможностей его основных систем.

Выбор методов физической подготовки и тренировочных средств велосипедиста определяется уровнем индивидуального развития физических качеств, закономерностями естественного развития организма и становлением спортивного мастерства гонщика в процессе многолетней подготовки.

Решая задачи физической подготовки, выделяют два ее уровня.

Цель общей физической подготовки (ОФП) — общее разностороннее гармоническое развитие физических качеств и создание прочной базы для последующего совершенствования в избранном виде спорта.

Целью специальной физической подготовки (СФП) является достижение максимального уровня развития физических качеств с учетом специфики вида.

Примерное содержание разных видов подготовки:

Общая и специальная физическая подготовка

№ п/п	Этап подготовки	Содержание упражнений
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Совершенствование специальной выносливости методом непрерывно-вариативного упражнения и методом интервальной тренировки. Совершенствование силовых способностей в преодолевающем режиме посредством совершенствования нервно-мышечной координации и увеличением массы мышц. Совершенствование скоростных способностей с использованием метода: стандартного интервального упражнения, стимулирующего последействия упражнений с отягощением; вариативного упражнения; упражнений, выполняемых в облегченных условиях с превышением освоенной скорости. Использование методик воспитания быстроты простой двигательной реакции велосипедиста и сложной двигательной реакции велосипедиста.

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

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

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

Бег в тренировке велосипедистов занимает особое место. Всю беговую часть тренировок подготовительного периода можно условно разделить на три этапа: осенний, зимний и весенний. На этапе осенней подготовки бег применяется почти во всех занятиях в разминке основной или заключительной части, а также в специально беговых тренировках. Рекомендуется проводить бег с малой и средней скоростью (пульс 130 – 150 уд/мин), чередующийся с обыкновенной и спортивной ходьбой. По возможности бегать следует на открытом воздухе, что способствует развитию дыхания при минимальном утомлении нервной системы, улучшает обмен веществ, повышает сопротивляемость организма к различным простудным заболеваниям. Специальные кроссово-беговые тренировки в этот период можно включать 2 – 3 раза в неделю. В кроссовых тренировках больше внимания следует уделять ускорениям. Дистанция кроссов постепенно усложняется, а продолжительность и скорость бега увеличиваются. Хорошо, если периодически меняются места занятий, так как разнообразие окружающей обстановки повышает эффективность тренировки. На зимнем этапе общая беговая нагрузка увеличивается на 10 – 15%. Если на одной тренировке пробегаются отрезки разной длины, в различном темпе и в различных сочетаниях, то нервно-мышечная система утомляется меньше.

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

В феврале и марте время работы на отрезках с умеренной интенсивностью (пульс 130 – 150 уд/мин) уменьшается, а с повышенной (160 – 170 уд/мин) увеличивается.

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

2. Прыжковые упражнения. От занятия к занятию мощностью прыжков должна повышаться, число повторений их увеличиваться, время выполнения сокращаться. В каждой серии целесообразно давать разные прыжки. Чтобы повысить эмоциональность прыжковых упражнений и тем самым снизить затраты нервной энергии, их можно проводить в форме игр и эстафет на местности и в зале. Прыжки в сочетании с другими упражнениями следует включать непосредственно в велосипедные тренировки. Это помогает быстрому восстановлению общей работоспособности, снимает болевые ощущения, которые возникают от продолжительной статической работы, восстанавливает координационные возможности спортсменов. Прыжковые упражнения необходимо чередовать с силовыми. Перед выполнением прыжка или серии прыжков следует проделать ряд упражнений на растягивание и расслабление. До середины зимнего этапа в прыжковых упражнениях следует применять повторный метод тренировки, затем интервальный, иногда чередовать его с переменным.

3. Упражнения на развитие силовой выносливости. Для мышц нижних конечностей: «Приседание» Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90о в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п.

«Выпады». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90^0 , на выдохе – вернуться в И.П.

Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). «Наклоны» (становая тяга).

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч.

Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90^0 бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п.

Для мышц спины: «Тяга в наклоне».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча. Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи. Движение: И.п.: стоя в наклоне, угол 90^0 бедрокорпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.п.

«Разгибание спины, лежа на животе» (гиперэкстензия). Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Движение: И.п.: лежа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.п.

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

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

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

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

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

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

«Полный сед». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу:

прямая мышца живота, мышцысгибатели бедра. Движение: И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.п. 4. Упражнения на развитие гибкости.

Упражнение «Наклоны с растяжкой» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, дыхание свободное. Отведите руки назад, соединив пальцы в замок, втяните живот и наклонитесь вперед как можно ниже. Удержите на 12- 15 медленных счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7 -12 раз.

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

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

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

Упражнение «Нога к груди» Исходное положение: лежа на спине. Притяните правое колено к грудной клетке. Удержите на 12-15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7-12 раз со сменой ног.

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

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

4. Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах. Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч. Для туловища: повороты, наклоны в сторону, вперед

из различных исходных положений; Разные виды «складочек» в положении сидя. При выполнении разного вида «складочек» необходимо тянуться максимально вперед.

Вариант 1: вторая нога согнута в колене, пятка внутрь в области паха. Выполнить медленно наклон вперед, до полного касания корпусом передней поверхности вытянутой ноги. Зафиксировать это положение в течение 5 сек. Затем сменить положение ног и повторить упражнение.

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

5. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты: 15-секундное ускорение на велоэргометре без нагрузки с ходу Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: 15-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 3 кг с ходу, 15-секундное ускорение на велостанке с нагрузкой 6 кг с места. Упражнения для развития выносливости: 60-секундная работа на велостанке с нагрузкой 5 кг с места, максимальная длительность работы на велостанке с нагрузкой, соответствующей уровню критической мощности , 15-минутная работа на велостанке с нагрузкой 2,5 кг и частотой педалирования 100 об/мин; 5 км с места индивидуальная гонка на время 20 км с места индивидуальная гонка на время.

Техническая подготовка.

Для успешного овладения техникой необходимо глубоко изучать сами технические приёмы и пути их совершенствования. Серьёзное изучение техники вскрывает причиныуспехов и неудач велосипедиста, помогает оценить эффективность владения велосипедом и наметить способы улучшения своей подготовки. Все технические приёмы в велосипедном спорте имеют свои закономерности, знание которых позволяет делать определенный расчёт, планировать овладение техническим мастерством, предвидеть возможные результаты.

№ п/п	Этап подготовки	Содержание упражнений

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

Основы технические элементы и способы их выполнения.

Задачи тренировки	Способ выполнения	Основные средства тренировки
Старт	Начинается движение с толчковой ноги, которая ставится несколько выше горизонтали.Первый энергичный нажим на педаль однойногой должен сочетаться с сильным подтягиванием другой. Не следует чрезмерно подавать туловище вперёд. Руль держать крепко, прямолинейное движение велосипеда.	Индивидуальный старт, старт вгруппе, в гору, с помощникоми без
Езда по ровной местности	Низкая посадка велосипедиста, не отводить в сторону колени. Равномерная скорость, без рывков и ускорений.	Индивидуальная и групповая езда в зависимости от направления ветра
Совершенствование техникипедалирования	За время одного оборота шатуна мышцы одной ноги давят на педаль, мышцы другойподтягивают педаль. Носок ступни немного опущен вниз. Силы прилагаются к педали на протяжении всего оборота шатуна – создаётся круговое педалирование. Движения ног плавные и слитные.	Педалирование на велостанке,на лёгких передачах
Езда за ведущим – «наколесе»	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 расстоянии 5-8 см от заднего колеса идущего впереди, с постепенным увеличением скорости, касаниепередним колесом заднегоколеса ведущего, езда «на колесе», сообразуясь с направлением ветра.

Езда на подъёмах	На пологом подъёме гонщик плотно сидит в седле, плечевой пояс и мышцы туловищарасслаблены, одна нога давит на педаль, другая сильно тянет педаль вверх. На крутых подъёмах передвижение осуществляют способом «танцовщица».	Преодоление под ъёмовразличной крутизны, на различных передачах.
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 по ровной местности, в гору, на разных передачах, старт и финиширование «танцовщицей»
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 коленик раме.	Выполнение спусков различной крутизны и протяжённости
Езда на поворотах	Левая нога отводится в сторону поворота, колено вверх, ноги горизонтально земле, центртяжести смещается на заднее колесо.	Преодоление поворотов различной крутизны, на разнойскорости, индивидуально и в группе.
Прыжки на велосипеде	При горизонтально расположенных педалях гонщик поднимается над седлом и прыгает вверх, подтягивая велосипед руками за руль и ногами закреплёнными на педалях.	Прыжки на разной скорости,через предметы, индивидуально и в группе.
Рывок	Гонщик поднимается с седла и применяет способ «танцовщица», используя вес тела и с силой нажимая на одну педаль, в то время как другая нога подтягивает вверх противоположную педаль. Руль держать крепко и тянуть на себя. После того как скорость увеличится, сесть в седло и поддерживать набранную скорость.	Рывки на различные расстояния индивидуально, командой, группой; с «колеса».
Разворот	Плавное торможение за 10-15 м до разворота, левая нога вверх – в сторону, туловище наклоняется влево, центр тяжести на заднее колесо	Разворот на широкой, узкой полосе дороги, с разной скоростью, индивидуально, командой, группой
Бросок	Энергично педалируя, гонщик сдвигается напереднюю часть седла и сгибает при этом рукиили смещает вперёд туловище, делает сильныйнажим на педаль и выбрасывает велосипед вперёд	Финиширование командой,группой

Езда в команде	Гонщик, находящийся впереди, проехав свой отрезок, отходит вправо (если ветер дует справа), вся команда сидит на «колесе» друг у друга с левой стороны. Затем постепенноотстаёт, как бы садясь на «колесо» к каждому, поравнявшись с последним велосипедистом, он резким рывком обходит его и садится на «колесо».	Езда в команде по 2, 3, 4 … с минимальной и максимальной скоростью.

Тактическая подготовка.

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

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

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

№ п/п	Этап подготовки	Содержание упражнений
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования. Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований. Анализ результатов решения тактических задач в ходе соревнования. Тактические приемы, применяемые в кросс-кантри марафон (XCM), кросс-кантри гонка с выбыванием (XCE), гонке из пункта в пункт (в гору) (XCP). Правила соревнований кросс-кантри марафон (XCM), кросс-кантри гонка с выбыванием (XCE), гонка из пункта в пункт (в гору) (XCP). Совершение технико-тактических действий в состоянии мышечного утомления. Изучение и анализ тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической и психологической подготовленности, условий проведения соревнований, особенностей трасс. Использование соревновательного метода.
	Этап высшего спортивного мастерства	Разработка многолетнего плана тактической подготовки. Разработка тактического плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе оценки условий соревнований. Тактические приемы в многодневной гонке (XCS).

		Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования. Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований. Совершенствование тактического мышления. Овладение приёмами психологического воздействия на соперников, различных по стилю и силам.

15. Учебно-тематический план

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «велосипедный спорт» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию учебно-тренировочных занятий, утвержденных директором организации.

Примерный учебно-тематический план представлен в таблице 10.

Таблица 10

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической и психологической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе: 1 год обучения**	**2880**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	300	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	420	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	360	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	240	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	360	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	300	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	240	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	300	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	360	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников
Всего на учебно-тренировочном этапе: 2 год обучения	**3240**		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	280	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	320	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
Режим дня и питание обучающихся	378	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	312	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	110	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	286	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	280	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	601	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	423	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Изучение Правил дорожного движения	250	декабрь-май	Скорость движения. Остановка, стоянка. Дополнительные требования к движению велосипедистов. Проезд перекрестков

Всего на учебно-тренировочном этапе: 3 год обучения	**3600**		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	340	сентябрь-ноябрь	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	320	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
Режим дня и питание обучающихся	378	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	312	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	110	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	390	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	376	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	601	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	423	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Изучение Правил дорожного движения	250	декабрь-май	Скорость движения. Остановка, стоянка. Дополнительные требования к движению велосипедистов. Проезд перекрестков. Особенности перестроения. Езда в группе
Всего на учебно-тренировочном этапе: 4 год обучения	**3960**		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	340	сентябрь-ноябрь	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	320	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
Режим дня и питание обучающихся	378	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	312	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	110	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	390	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	576	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	651	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	483	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Изучение Правил дорожного движения	300	декабрь-май	Скорость движения. Остановка, стоянка. Дополнительные требования к движению велосипедистов. Проезд перекрестков. Особенности перестроения. Езда в группе
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства (до года):**	**4320**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	620	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	650	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	620	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	610	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	610	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	620	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.
	Техобслуживание и уход за велосипедом	610	сентябрь-май	Подготовка инвентаря к спортивным соревнованиям. Очистка и смазка велосипеда. Хранение велосипеда.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства (свыше года):	**4680**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	380	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	650	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	620	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	685	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	685	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	680	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		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

	Техобслуживание и уход за велосипедом	700	сентябрь-май	Подготовка инвентаря к спортивным соревнованиям. Очистка и смазка велосипеда. Хранение велосипеда.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства (первый год):**	**4680**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	720	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	736	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	996	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	886	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	846	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	Техобслуживание и уход за велосипедом	210	январь-май	Подготовка инвентаря к спортивным соревнованиям. Очистка и смазка велосипеда. Хранение велосипеда.
	Правила вида спорта	276	сентябрь-октябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Изучение Правил дорожного движения	100	январь	Скорость движения. Остановка, стоянка. Дополнительные требования к движению велосипедистов. Проезд перекрестков.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства (второй год):	**3600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	720	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	900	ноябрь-февраль	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	620	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогически е средства восстановления : рациональное	
	Техобслуживание и уход за велосипедом	264	январь-май	Подготовка инвентаря к спортивным соревнованиям. Очистка и смазка велосипеда. Хранение велосипеда.
	Правила вида спорта	376	сентябрь-октябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Изучение Правил дорожного движения	200	январь	Скорость движения. Остановка, стоянка. Дополнительные требования к движению велосипедистов. Проезд перекрестков.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства (второй год):	**2160**		

	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	260	сентябрь-ноябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	310	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	400	ноябрь-февраль	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	Восстановительные средства и мероприятия		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	Техобслуживание и уход за велосипедом	414	январь-май	Подготовка инвентаря к спортивным соревнованиям. Очистка и смазка велосипеда. Хранение велосипеда.
	Правила вида спорта	376	сентябрь-октябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Изучение Правил дорожного движения	300	январь	Скорость движения. Остановка, стоянка. Дополнительные требования к движению велосипедистов. Проезд перекрестков.

Таблица 11

Примерный годовой учебно-тренировочный план Учебно-тренировочный этап (1 год обучения) на учебный год (спортивный сезон) 52 недели														
№ П/П	Раздел подготовки **(согласно ФССП)**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	Итого часов по разделам
1.	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	**48**
2. Практическая подготовка														
2.1	Специальная физическая подготовка	20	19	22	23	22	22	22	22	22	22	22	21	**259**
2.2	Общая физическая подготовка	16	19	18	19	18	19	18	18	19	18	18	18	**218**
2.3	Специальная техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	**84**
2.4	Специальная психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
2.5	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	**48**
3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки														
3	Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	5	6	6	7	7	6	6	6	7	7	6	6	**75**
4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения														
4	Медицинские осмотры (обследования),	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**

	врачебно-педагогические наблюдения													
5. Участие в спортивных соревнованиях.														
5	Участие в спортивных соревнованиях.	0	2	4	4	3	3	0	2	0	2	2	2	**24**
6. Судейская практика														
6	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Итого по разделам		**59**	**62**	**64**	**67**	**65**	**65**	**64**	**64**	**66**	**65**	**64**	**63**	**780**

Таблица 12

Примерный годовой учебно-тренировочный план Учебно-тренировочный этап (2 год обучения) на учебный год (спортивный сезон) 52 недели														
№ П/П	Раздел подготовки **(согласно ФССП)**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	Итого часов по разделам
1.	Теоретическая подготовка	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	**54**
2. Практическая подготовка														
2.1	Специальная физическая подготовка	28	32	32	31	30	30	30	30	30	31	31	30	**365**
2.2	Общая физическая подготовка	19	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	19	**238**
2.3	Специальная техническая подготовка	7	8	7	8	7	8	7	7	7	7	7	7	**87**
2.4	Специальная психологическая подготовка	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	**15**
2.5	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	**48**
3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки														
3	Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	5	6	6	6	6	6	6	7	7	7	6	7	**75**
4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения														
4	Медицинские осмотры (обследования), врачебно-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**

	педагогические наблюдения													
5. Участие в спортивных соревнованиях.														
5	Участие в спортивных соревнованиях.	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	**32**
6. Судейская практика														
6	Судейская практика	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	**10**
Итого по разделам		**71**	**80**	**78**	**78**	**76**	**76**	**77**	**78**	**78**	**79**	**78**	**77**	**936**

Таблица 13

Примерный годовой учебно-тренировочный план (согласно ФССП) **Учебно-тренировочный этап (3 год обучения) на учебный год (спортивный сезон) 52 недели**														
№ П/П	Раздел подготовки **(согласно ФССП)**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	Итого часов по разделам
1.	Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	**60**
2. Практическая подготовка														
2.1	Специальная физическая подготовка	35	37	37	38	37	37	37	37	37	37	38	38	**445**
2.2	Общая физическая подготовка	20	22	22	22	22	21	22	22	22	21	21	21	**258**
2.3	Специальная техническая подготовка	7	8	9	9	8	8	8	9	9	9	9	9	**102**
2.4	Специальная психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**24**
2.5	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	**48**
3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки														
3	Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	5	7	7	7	6	6	6	7	6	6	6	6	**75**
4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения														
4	Медицинские осмотры (обследования), врачебно-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**

	педагогические наблюдения													
5. Участие в спортивных соревнованиях.														
5	Участие в спортивных соревнованиях.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	**48**
6. Судейская практика														
6	Судейская практика	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	**20**
Итого по разделам		**83**	**90**	**91**	**92**	**89**	**88**	**89**	**91**	**90**	**89**	**90**	**90**	**1092**

Таблица 14

Примерный годовой учебно-тренировочный план (согласно ФССП) **Учебно-тренировочный этап (4 год обучения) на учебный год (спортивный сезон) 52 недели**														
№ П/П	Раздел подготовки **(согласно ФССП)**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	Итого часов по разделам
1.	Теоретическая подготовка	4	6	6	6	5	6	6	6	5	5	5	6	**66**
2. Практическая подготовка														
2.1	Специальная физическая подготовка	45	46	46	46	46	46	47	47	46	46	46	46	**553**
2.2	Общая физическая подготовка	22	23	23	24	23	24	24	23	23	23	23	23	**278**
2.3	Специальная техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	**96**
2.4	Специальная психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**24**
2.5	Восстановительные мероприятия	3	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	**54**
3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки														
3	Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	6	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	**75**
4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения														
4	Медицинские осмотры (обследования), врачебно-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**

	педагогические наблюдения													
5. Участие в спортивных соревнованиях.														
5	Участие в спортивных соревнованиях.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	**60**
6. Судейская практика														
6	Судейская практика	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	**30**
Итого по разделам		**96**	**103**	**103**	**104**	**100**	**103**	**103**	**103**	**100**	**101**	**100**	**102**	**1248**

Таблица 15

Примерный годовой учебно-тренировочный план (согласно ФССП) **Этап совершенствования спортивного мастерства (до года) на учебный год (спортивный сезон) 52 недели**														
№ П/П	Раздел подготовки **(согласно ФССП)**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	Итого часов по разделам
1.	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	**72**
2. Практическая подготовка														
2.1	Специальная физическая подготовка	50	52	51	52	51	52	52	52	52	52	52	52	**620**
2.2	Общая физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	**300**
2.3	Специальная техническая подготовка	7	8	8	8	7	7	8	8	7	8	7	7	**90**
2.4	Специальная психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**24**
2.5	Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	**60**
3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки														
3	Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	8	9	8	9	8	9	8	8	8	9	8	8	**100**
4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения														
4	Медицинские осмотры	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	**18**

	(обследования), врачебно-педагогические наблюдения													
5. Участие в спортивных соревнованиях.														
5	Участие в спортивных соревнованиях.	9	8	8	8	9	8	8	8	8	9	8	9	**100**
6. Судейская практика														
6	Судейская практика	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	**20**
Итого по разделам		**113**	**117**	**114**	**117**	**114**	**116**	**116**	**116**	**114**	**118**	**114**	**115**	**1404**

Таблица 16

Примерный годовой учебно-тренировочный план (согласно ФССП) Этап совершенствования спортивного мастерства (свыше года) на учебный год (спортивный сезон) 52 недели														
№ П/П	Раздел подготовки **(согласно ФССП)**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	Итого часов по разделам
1.	Теоретическая подготовка	6	7	6	6	7	6	7	6	7	7	7	6	**78**
2. Практическая подготовка														
2.1	Специальная физическая подготовка	62	62	62	62	62	63	62	62	62	63	63	63	**748**
2.2	Общая физическая подготовка	26	27	26	27	27	26	27	27	26	27	27	27	**320**
2.3	Специальная техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	**96**
2.4	Специальная психологическая подготовка	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	**30**
2.5	Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	**60**
3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки														
3	Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	7	8	9	8	8	9	8	9	9	9	8	8	**100**
4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения														
4	Медицинские осмотры	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	**18**

	(обследования), врачебно-педагогические наблюдения													
5. Участие в спортивных соревнованиях.														
5	Участие в спортивных соревнованиях.	7	8	8	9	9	8	9	8	9	8	9	8	**100**
6. Судейская практика														
6	Судейская практика	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	**10**
Итого по разделам		**113**	**117**	**114**	**117**	**114**	**116**	**116**	**116**	**114**	**118**	**114**	**115**	**1404**

Таблица 17

Примерный годовой учебно-тренировочный план (согласно ФССП) Этап высшего спортивного мастерства (первый год) на учебный год (спортивный сезон) 52 недели														
№ П/П	Раздел подготовки **(согласно ФССП)**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	Итого часов по разделам
1.	Теоретическая подготовка	6	7	6	6	7	6	7	6	7	7	7	6	**78**
2. Практическая подготовка														
2.1	Специальная физическая подготовка	71	70	71	72	71	71	72	72	72	72	72	72	**858**
2.2	Общая физическая подготовка	29	30	29	30	29	29	29	29	29	29	29	29	**350**
2.3	Специальная техническая подготовка	8	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	9	**102**
2.4	Специальная психологическая подготовка	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	**30**
2.5	Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	**60**
3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки														
3	Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	7	8	9	8	8	9	8	9	9	9	8	8	**100**
4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения														
4	Медицинские осмотры (обследования), врачебно-	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	**18**

	педагогические наблюдения													
5. Участие в спортивных соревнованиях.														
5	Участие в спортивных соревнованиях.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	**120**
6. Судейская практика														
6	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**0**
Итого по разделам		**139**	**142**	**141**	**145**	**144**	**142**	**146**	**142**	**144**	**142**	**145**	**144**	**1716**

Таблица 18

Примерный годовой учебно-тренировочный план (согласно ФССП) **Этап высшего спортивного мастерства (второй год) на учебный год (спортивный сезон) 52 недели**														
№ П/П	Раздел подготовки **(согласно ФССП)**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	Итого часов по разделам
1.	Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	**60**
2. Практическая подготовка														
2.1	Специальная физическая подготовка	81	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	81	**982**
2.2	Общая физическая подготовка	30	32	32	32	31	32	32	32	32	32	32	31	**380**
2.3	Специальная техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	**96**
2.4	Специальная психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	**36**
2.5	Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	**60**
3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки														
3	Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	7	8	9	8	8	9	8	9	9	9	8	8	**100**
4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения														
4	Медицинские осмотры	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	**18**

	(обследования), врачебно-педагогические наблюдения													
5. Участие в спортивных соревнованиях.														
5	Участие в спортивных соревнованиях.	10	11	12	11	12	12	12	12	12	12	12	12	**140**
6. Судейская практика														
6	Судейская практика	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**0**
Итого по разделам		**150**	**155**	**156**	**157**	**157**	**157**	**158**	**157**	**157**	**156**	**157**	**155**	**1872**

Таблица 19

Примерный годовой учебно-тренировочный план (согласно ФССП) Этап высшего спортивного мастерства (третий год) на учебный год (спортивный сезон) 52 недели														
№ П/П	Раздел подготовки **(согласно ФССП)**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	Итого часов по разделам
1.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	**36**
2. Практическая подготовка														
2.1	Специальная физическая подготовка	81	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	81	**982**
2.2	Общая физическая подготовка	31	33	33	33	32	32	32	33	33	33	33	32	**390**
2.3	Специальная техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	**78**
2.4	Специальная психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	**36**
2.5	Восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	**72**
3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки														
3	Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	**120**
4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения														
4	Медицинские осмотры	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	**18**

	(обследования), врачебно-педагогические наблюдения													
5. Участие в спортивных соревнованиях.														
5	Участие в спортивных соревнованиях.	10	11	12	11	12	12	12	12	12	12	12	12	**140**
6. Судейская практика														
6	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**0**
Итого по разделам		**151**	**155**	**156**	**156**	**156**	**156**	**156**	**157**	**156**	**158**	**158**	**157**	**1872**

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт», содержащим в своем наименовании аббревиатуру «BMX», слова «маунтинбайк», 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:

1. циклический характер физических упражнений при передвижении на велосипеде;
2. большие объемы соревновательной нагрузки, выполняемой спортсменами, особенно в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово «шоссе»;
3. сложная биомеханическая система функционального взаимодействия спортсмена и велосипеда;
4. 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);
5. нахождение при преодолении сил внешнего сопротивления лица, проходящего спортивную подготовку, в непривычном положении при выполнении основного упражнения и выполнение непривычных движений (циклических, по окружности);
6. 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;
7. большой объем проведения практических занятий вне помещений с использованием защитной экипировки от воздействия на спортсмена различных природных явлений (солнечное излучение, дождь, снег, ветер);
8. высокая вероятность «контактной борьбы» в ходе спортивных соревнований по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт»;
9. наличие специальной защитной экипировки для уменьшения потенциальной опасности травматизма, особенно при проведении групповых практических занятий и спортивных соревнований; -

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

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

Дисциплина «BMX» фристайл-парк:

Дисциплина, в которой спортсмены проводят соревнования на специально созданных искусственных трассах (скейт-парках). Препятствия, как правило, состоят из граней, вылетов, перил, трапеций, трамплинов расположенных в определённой последовательности.

В BMX-фристайле используются маленькие велосипеды. Райдеры соревнуются в выполнении трюков, которые оценивают судьи. Трассы оборудованы рампами, трамплинами, рейлами и ступенями, которые позволяют спортсменам делать прыжки, вращения, сальто и другие трюки.

В каждом 60-секундном заезде райдер демонстрирует серию трюков, которую судьи оценивают в диапазоне от 0,00 до 99,99 балла.

Трассы бывают разного размера и с разным количеством препятствий. Согласно правилам UCI, трасса должна быть квадратной или прямоугольной. Минимум три препятствия должны находиться в центре, остальные - по краям. Размеры трассы тоже меняются.

Ниже перечень препятствий, которые регулярно встречаются на трассах:

- *Квотер-пайп или квотер:* Рампа в виде четверти круглой трубы. Может размещаться рядом с более высокой стенкой на границах трассы или же иметь плоскую поверхность на вершине. На трассах для новичков высота этой рампы варьируется от 1,2 до 1,8 метра.
- *Спайн:* Конструкция из двух противонаправленных квотеров. Место соединения образует узкую прямую, или спайн.
- *Джамп-бокс:* В отличие от спайна у этой конструкции не одинаковые боковые части. Часть для прыжков имеет более крутой уклон, чтобы райдеру было проще приземляться на вторую часть и плавно продолжать программу.
- *Хип-джамп:* Конструкция из двух квотеров, которые расположены не в противоположных направлениях, как у спайна, а под углом.
- *Рейлы:* Металлические перила, которые соединяют рампы или стоят отдельно. Могут располагаться под углом к полу, как перила лестницы, или параллельно полу. Райдеры используют рейлы по-разному: прыгают с рейла на рейл, скользят в разных направлениях, едут по ним на переднем или заднем колесе.

Судьи оценивают каждый заезд исходя из «общего впечатления». По словам Найквиста, это несколько размытое понятия. Согласно правилам UCI, критерии для выставления оценки включают в себя среди прочего следующие пункты:

- *Трудность*: Техническая сложность отдельных трюков, а также их последовательность и комбинации.
- *Амплитуда*: Высота, на которую взлетают райдеры при выполнении прыжков.
- *Стиль*: Как говорит Найквист, важно не только выполнять эффектные трюки, но и связывать их в единое целое. Один трюк должен органично перетекать в следующий.
- *Разнообразие трюков*
- *Приземление*: «Речь не просто приземление, но про мягкое приземление», - говорит Найквист. Безупречное приземление позволяет райдеру сохранить скорость и избежать необходимости лишний раз крутить педали.
- *Фактор риска*
- *Использование трассы:* Райдер не может оставаться на одном трамплине весь заезд. Чем больше площадки и препятствий использует участник, тем выше его результат.

Дисциплина «маунтинбайк»

вид велосипедного спорта, включающий езду на велосипеде по бездорожью, обычно по пересечённой местности с помощью специального оборудованного горного или гибридного дорожного велосипеда.

Маунтинбайк — это индивидуальный вид спорта. Он требует выносливости, способности управления, ремонта велосипедов и способности полагаться на себя; им занимаются везде от двора до грунтовой дороги, но в основном горные велосипедисты выбирают бездорожье, плохие грунтовые дороги или узкие тропы, проходящие через леса, горы и поля.

Кросс-кантри — единственная дисциплина горного велоспорта, включённая в программу летней Олимпиады, оттого и самая известная. Если быть точнее, на

Олимпиаде гонщики соревнуются в программе олимпийского кросс-кантри, обозначаемого как XCO.

Трасса XCO состоит из крутых подъёмов, техничных спусков, трамплинов, дропов, каменных секций и требует от спортсменов высокого уровня владения велосипедом. Но если сравнивать с другими дисциплинами маунтинбайка, в гонках по пересечённой местности упор делается на выносливость, а не на техническое мастерство.

Продолжительность заезда на нескольких кругах длиной от четырёх до шести километров составляет от 1 часа 30 минут до 1 часа 45 минут.

Разновидности кросс-кантри:

- XCO — олимпийский кросс-кантри
- XCM — кросс-кантри марафон
- XCE (элиминатор) — гонка с выбыванием
- XCP — гонка в гору
- XCR — командная эстафета из 4-х участников
- XCC (шорт-трек) — кросс-кантри по короткой кольцевой трассе
- XCT — индивидуальная гонка на время.

Велосипед для кросс-кантри:

- лёгкие горные велосипеды «хардтейл» с ходом вилки от 120 до 130 мм и размером колеса 29 дюймов. Впрочем, модели с полной подвеской (двухподвесы) становятся всё более популярными.

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) [1];

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;

[1] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 20

№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки					
			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			«BMX»	«маунтинбайк»	«BMX»	«маунтинбайк»	«BMX»	«маунтинбайк»
			Количество изделий					
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	–	1	–	1	–	1
2.	Велостанок универсальный	штук	–	6	–	3	–	3
3.	Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	1	1	1	1	1	1
4.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	–	1	–	1	–	1
5.	Мотоцикл или квадроцикл для сопровождения	штук	–	1	–	1	–	1
6.	Мяч баскетбольный	штук	1	–	1	–	1	–
7.	Мяч теннисный	штук	5	5	–	–	–	–
8.	Мяч футбольный	штук	–	1	–	1	–	1
9.	Инструмент для ремонта велосипедов	комплект	1	1	1	1	1	1
10.	Передние шестеренки	комплект	–	6	–	3	–	1

11.	Слесарные инструменты	комплект	1	1	1	1	1	1
12.	Насос для подкачки покрышек	штук	–	2	–	1	–	1
13.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	1	1	1	1	1	1
14.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1	1	1	1	1	1
15.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1	1	1	1	1	1
16.	Свисток	штук	1	1	1	1	1	1
17.	Секундомер	штук	1	1	1	1	1	1
18.	Скакалка	штук	3	–	3	–	1	–
19.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	1	1	1	1	1	1
20.	Фитбол	штук	5	5	–	–	–	–
21.	Фишки (конусы)	штук	40	–	40	–	10	–
22.	Эспандер резиновый ленточный	штук	12	–	6	–	2	–

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 № 21

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				«BMX»	«маунтинбайк»	«BMX»	«маунтинбайк»	«BMX»	«маунтинбайк»
				Количество изделий					
1.	Велокамеры «BMX»	штук	на обучающегося	12	–	16	–	20	–
2.	Велокамеры «МТБ»	штук	на обучающегося	–	12	–	16	–	32
5.	Велокомпьютер с функцией монитора сердечного ритма и мощности педалирования	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
6.	Велопокрышки «BMX»	комплект	на обучающегося	6	–	8	–	10	–
7.	Велопокрышки «МТБ»	комплект	на обучающегося	–	6	–	8	–	16
10.	Велосипед «BMX»	штук	на обучающегося	1	–	1	–	1	–
11.	Велосипед «МТБ» (гоночный)	штук	на обучающегося	–	1	–	1	–	1

12.	Велосипед «МТБ» (тренировочный)	штук	на обучающегося	–	1	–	1	–	1
16.	Велосипед шоссейный	штук	на обучающегося	–	1	–	1	–	1
17.	Велосипед шоссейный (гоночный)	штук	на обучающегося	1	–	1	–	1	–
19.	Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
23.	Грязевые щитки	комплект	на обучающегося	–	3	–	3	–	3
24.	Держатель для фляги	штук	на обучающегося	–	3	–	3	–	3
26.	Колеса шоссейные (запасные)	комплект	на обучающегося	–	1	–	1	–	1
27.	Контактные педали «BMX»	комплект	на обучающегося	2	–	2	–	2	–
28.	Контактные педали «МТБ»	комплект	на обучающегося	–	2	–	2	–	3
30.	Контактные педали «шоссе»	комплект	на обучающегося	–	1	–	1	–	1
32.	Фляга 500 мл	штук	на обучающегося	–	2	–	6	–	10
34.	Колеса «BMX» (запасные)	комплект	на обучающегося	2	–	3	–	3	–
35.	Колеса «МТБ» (запасные)	комплект	на обучающегося	–	1	–	1	–	2
39.	Чехол для велосипеда	комплект	на обучающегося	1	1	2	2	2	2
40.	Чехол для запасных колес	комплект	на обучающегося	4	2	4	2	8	4
41.	Велоседло	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	2
42.	Обмотка для руля	штук	на	2	2	2	2	3	3

			обучающегося						
43.	Переключатель задний шоссе	штук	на обучающегося	–	–	–	1	–	1
44.	Переключатель передний «МТБ»	штук	на обучающегося	–	–	–	1	–	1
45.	Переключатель передний шоссе	штук	на обучающегося	–	–	–	1	–	1
47.	Руль для групповых гонок	штук	на обучающегося	–	1	–	1	–	1
48.	Ручки тормозные «МТБ»	штук	на обучающегося	–	–	–	2	–	2
49.	Ручки тормозные «шоссе»	штук	на обучающегося	–	–	–	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»;

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	**Единица** измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной 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)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «BMX»									
1.	Веломайка	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–	–
2.	Веломайка защитная	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
3.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	–	–	–	–	–	–
4.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	–	–	–	–	–	–
5.	Велотрусы	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–	–
6.	Велотуфли	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
7.	Велошапка летняя	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–	–
8.	Велошапка теплая	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–	–
9.	Велошлем с защитой лица	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
10.	Каска защитная	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–	–

11.	Компрессионное белье	комплект	на обучающегося	–	–	–	–	2	1
12.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
13.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
14.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
15.	Майка	штук	на обучающегося	4	1	4	1	6	1
16.	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
17.	Налокотники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
18.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	2	1	4	1	6	1
19.	Очки защитные	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–	–
20.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
21.	Полотенце	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1
22.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
23.	Футболка	штук	на обучающегося	2	1	3	1	4	1
24.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
25.	Шорты спортивные защитные	штук	на обучающегося	3	1	5	1	5	1
26.	Штаны спортивные защитные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «маунтинбайк»									
27.	Бахилы	пар	на обучающегося	1	1	2	1	4	1
28.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
29.	Веломайка	штук	на обучающегося	3	1	5	1	8	1
30.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1
31.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	2	1	3	1	6	1
32.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
33.	Велотрусы	штук	на обучающегося	3	1	5	1	8	1

34.	Велотуфли «МТБ»	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
35.	Велотуфли шоссейные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
36.	Велошапка летняя	штук	на обучающегося	2	1	3	1	6	1
37.	Велошапка теплая	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
38.	Ветровка-дождевик	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
39.	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
40.	Каска защитная	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
41.	Компрессионное белье	комплект	на обучающегося	-	–	–	–	2	1
42.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	–	1	1	1	1
43.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
44.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
45.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	-	–	6	1	12	1
46.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
47.	Разминочные рукава	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
48.	Разминочные чулки	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
49.	Рейтузы короткие (бриджи)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
50.	Рейтузы легкие	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
51.	Рейтузы теплые	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
52.	Тапочки (сланцы)	пар	на обучающегося	-	–	1	1	1	1
53.	Термобелье	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	2	1

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

«МТБ» – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «маунтинбайк»;

18. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)[2], или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Документы

1. Всемирный антидопинговый кодекс.
2. ЕВСК: (Утверждены приказом Минспорттуризма РФ от 13.11.2017 № 988).
3. Запрещенный Список 2014 // Всемирный Антидопинговый Кодекс // (Вступает в силу 1 января 2014 года).

4. Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19 октября 2005 г.).
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325)
6. Федеральный закон «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ.
7. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
8. Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 №999 «Об Утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт, утвержденный приказом Минспорта России № 1099 от 30.11.2022)
10. Правила проведения соревнований по виду спорта «велосипедный спорт»
11. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста [Текст]: Учебное пособие/ А.А. Захаров - М.: Изд-кий центр ФОН, 2003.
12. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста [Текст]: Учебное пособие/ А.А. Захаров - М.: Изд-кий центр ФОН, 2001.
13. Илюхин А.А. Школа велокросса [Текст]: Учебное пособие/ А.А. Илюхин - М: РГУФКСиТ, 2008.
14. Недоцук Ю.И., Лаптев А.И., Левушкин С.П. Совершенствование техники педалирования в велоспорте - М.: Советский спорт, 2023. - 145 с. - ISBN: 978-5-00129-318-7.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. - С.312-314.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. - С.333, 352, 361, 364.

Методические указания

17. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ ФЦПСР; сост.: Е.А. Гаврилова - Москва: 2021.-63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/fLles/2022-09/13 adaptivnyai sport 2 gavrilova.pdf)
18. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ ФЦПСР; сост.: Е.В. Федотова - Москва: 2022. - 81 с.

(https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022- 09/1 fedotova razrabotka i utverzhdenie.pdf)

Информационные образовательные ресурсы

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: http://school-collection.edu.ru
2. Федеральный центр информационных образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: http://fcior.edu.ru
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] URL: http://window.edu.ru
4. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] URL: http://www.edu.ru
5. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] URL: http://www.school.edu.ru/default.asp
6. Сеть творческих учителей [Электронный ресурс] URL: http://www.it- n.ru
7. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] - URL: https://emir.gov.ru/
8. Единая информационная спортивная платформа «Велоспорт России» [Электронный ресурс] - URL: https://rus.bike/

Перечень аудиовизуальных средств:

1. печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
2. видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
3. конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
4. получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».