

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЦЕНТР»
СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от «25» апреля 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО Спортивная школа
«Центр» _____ Е.Ю. Беляева
Пр. № 130/2023 от «26» апреля 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«ВЕЛОСПОРТ-МАУТИНБАЙКК»**

по этапам спортивной подготовки:
этап начальной подготовки,
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации),
этап совершенствования спортивного мастерства)

Срок реализации: 10 лет

Программу разработали: инструктор методист Кришук А.С.

Сергиев Посад
2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|------|--|----|
| 1. | ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ | 4 |
| 1.1. | Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт-маунтинбайк» | 4 |
| 1.2. | Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт-маунтинбайк» | 4 |
| 2. | ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВЕЛОСПОРТ-МАУНТИНБАЙК» | |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах | 4 |
| 2.2. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт-маунтинбайк» | 5 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт-маунтинбайк» | 5 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки | 10 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы | 12 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 14 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики | 18 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки | 20 |
| 3. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ | 23 |
| 3.1. | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт-маунтинбайк», в том числе к участию в спортивных соревнованиях | 23 |

| | | |
|------|---|----|
| 3.2. | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт-маунтинбайк» | 25 |
| 3.3. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки | 25 |
| 4. | РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВЕЛОСПОРТ-МАУНТИНБАЙК» | 53 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий, по каждому этапу спортивной подготовки | 53 |
| 4.2. | Учебно-тематический план | 81 |
| 5. | ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ | 85 |
| 6. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВЕЛОСПОРТ-МАУНТИНБАЙК» | 86 |
| 6.1. | Материально-технические условия | 86 |
| 6.2. | Информационно-методические условия | 96 |

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Велосипедный спорт» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке **велоспорт-маунтинбайк** с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1099 (далее -ФССП).

Программа разработана в соответствии с Приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1304 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "велосипедный спорт".

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

Программа направлена на:

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, содействие разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- создание условий в процессе занятий велосипедным спортом для формирования у занимающихся навыков здорового образа жизни, устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей и взрослых;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в велосипедном спорте;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальная наполняемость группы (человек) | Максимальная наполняемость группы (человек) ¹ |
|---|------------------------------------|--|--|--|--|
| Этап начальной подготовки | 4 | 7 | 10 | 13 | 16 |
| Тренировочный этап(этап спортивной специализации) | 4 | 11 | 6 | 6 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | 15 | 3 | 3 | 3 |

2.2. Объем Программы:

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

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

Формы учебно-тренировочных занятий: групповые, индивидуальные и смешанные. Наполняемость группы от 2 до 10 человек в зависимости от этапа спортивной подготовки. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника. Группы смешанные, девочки и мальчики обучаются вместе. На обучение допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами,

проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвертый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу:

- разница в квалификационном уровне подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышен максимальный количественный состав группы спортивной подготовки, установленной Программой.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам;
- теоретические занятия с просмотром видео материалов, беседы;
- соревновательные, участие на соревнованиях различного уровня;
- контрольные занятия по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

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

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

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (п. 3.6.2 СП 2.1.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МБУ ДО Спортивная школа «Центр»:

- объединяются 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;

- проводятся 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 или званий; не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требования по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия:

| N п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
|--|--|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным | - | - | 21 |

| | | | | |
|--|---|---|----|-------------------------------------|
| | спортивным соревнованиям | | | |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |

| | | | |
|------|---|---|-------------|
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |
|------|---|---|-------------|

На спортивные соревнования направляются обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Для участия в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся:

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

Объем соревновательной деятельности по виду спорта

«велоспорт-маунтинбайк»

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|------------|---------------|--|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | Первый год | Второй год | Третий год | Четвертый год | До двух лет | Свыше двух лет | |
| Подготовительные | - | - | - | 7 | 8 | 10 | 14 |
| Основные | - | - | - | 2 | 4 | 6 | 8 |

2.4. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО РАЗДЕЛАМ, ВИДАМ И ГОДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА " ВЕЛОСПОРТ-МАУНТИНБАЙК "

| Разделы и виды спортивной подготовки | Единица измерения | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
|--|-------------------|---|------------|------------|---------------|---|------------|------------|---------------|---|------------|
| | | Этап начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | | Первый год | Второй год | Третий год | Четвертый год | Первый год | Второй год | Третий год | Четвертый год | До года | Свыше года |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | |
| | | 6 | 7 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 | 30 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | |
| | | 10 | 10 | 10 | 10 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 |
| | | Раздел 1. Теоретическая подготовка | час | 24 | 30 | 36 | 42 | 48 | 54 | 60 | 66 |
| Раздел 2. Практическая подготовка | час | 232 | 273 | 366 | 511 | 621 | 753 | 877 | 1005 | 1094 | 1254 |
| 2.1. Специальная физическая подготовка | час | 58 | 64 | 108 | 193 | 259 | 365 | 445 | 553 | 620 | 748 |
| 2.2. Общая физическая подготовка | час | 144 | 149 | 174 | 204 | 218 | 238 | 258 | 278 | 300 | 320 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 2.3. Специальная техническая подготовка | час | 30 | 42 | 54 | 69 | 84 | 87 | 102 | 96 | 90 | 96 |
| 2.4. Специальная психологическая подготовка | час | - | 6 | 6 | 9 | 12 | 15 | 24 | 24 | 24 | 30 |
| 2.5. Восстановительные мероприятия | час | - | 12 | 24 | 36 | 48 | 48 | 48 | 54 | 60 | 60 |
| Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки | час | 50 | 50 | 50 | 50 | 75 | 75 | 75 | 75 | 100 | 100 |
| Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения | час | 6 | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 | 12 | 12 | 18 | 18 |
| Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях | час | - | 5 | 10 | 15 | 24 | 32 | 48 | 60 | 100 | 100 |
| Раздел 6. Судейская практика | час | - | - | - | - | - | 10 | 20 | 30 | 20 | 10 |
| Всего: | час | 312 | 364 | 468 | 624 | 780 | 936 | 1092 | 1248 | 1404 | 1560 |

Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

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

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

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных за 1-пий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

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

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|---|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил велосипедного спорта и терминологии, принятой в велоспорте; <li style="padding-left: 20px;">- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | 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. | 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 |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | 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) | | |
| 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 | 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. | В течение года |

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного 28 антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета

Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице:

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|--|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |

| | | | |
|---|--|-------------------|--|
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в 1 раз в год спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Организации Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания п о тематике; Согласовать с ответственным: за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, Фото/видео |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | По назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в |

| | | | |
|---|---|----------------|--|
| | | | Организации |
| | Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | По назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Этапы совершенствования спортивного: мастерства и высшего спортивного мастерства | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Допинг-контроль» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за |

| | | | |
|--|--|---------------|---|
| | | | антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | По назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

План инструкторской и судейской практики

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|--------------------------------|-------------------------|--|
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия |
| | Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки |
| | Судейская практика | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Уделять внимание знаниям правил велосипедного спорта, умению решать ситуационные вопросы |
| | Практические занятия | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства | Инструкторская практика | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия |
| | Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя |
| | Судейская практика | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы |
| | Практические занятия | В течение года | Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию |

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

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|--|--|
| Этап начальной подготовки (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска в мероприятия |
| | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска в мероприятия |
| | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 6 месяцев |

| | | |
|--|--|----------------|
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

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

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и 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» (ПО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным: мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н)

Ш. Система контроля

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «велосипедный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велосипедный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО Спортивная школа «Центр», реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов, не связанных с физическими нагрузками (далее-тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив (результат) | Баллы |
|----------|---------------|----------------------|-------------------------|-------|
| 1. | Бег на 3000 м | мин, с | 0:14:45 и более | 0,0 |
| | | | 0:14:40 | 0,1 |
| | | | 0:14:35 | 0,2 |
| | | | 0:14:30 | 0,3 |
| | | | 0:14:25 | 0,5 |
| | | | 0:14:20 | 0,8 |
| | | | 0:14:15 | 1,1 |
| | | | 0:14:10 | 1,4 |
| | | | 0:14:05 | 1,8 |
| | | | 0:14:00 | 2,3 |
| | | | 0:13:55 | 2,8 |
| | | | 0:13:50 | 3,3 |
| | | | 0:13:45 | 3,9 |
| | | | 0:13:40 | 4,6 |
| | | | 0:13:35 | 5,3 |
| 0:13:30 | 6,1 | | | |
| 0:13:25 | 6,9 | | | |

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

| | | | | |
|----|--------------|--------|-----------------|-------|
| | | | 0:09:45 | 89,4 |
| | | | 0:09:40 | 91,3 |
| | | | 0:09:35 | 93,1 |
| | | | 0:09:30 | 94,7 |
| | | | 0:09:25 | 96,1 |
| | | | 0:09:20 | 97,3 |
| | | | 0:09:15 | 98,4 |
| | | | 0:09:10 | 99,2 |
| | | | 0:09:05 | 99,7 |
| | | | 0:09:00 | 100,0 |
| 2. | Бег на 400 м | мин, с | 01:24,0 и более | 0,0 |
| | | | 01:23,5 | 0,1 |
| | | | 01:23,0 | 0,2 |
| | | | 01:22,5 | 0,4 |
| | | | 01:22,0 | 0,6 |
| | | | 01:21,5 | 0,9 |
| | | | 01:21,0 | 1,2 |
| | | | 01:20,5 | 1,7 |
| | | | 01:20,0 | 2,1 |
| | | | 01:19,5 | 2,7 |
| | | | 01:19,0 | 3,3 |
| | | | 01:18,5 | 3,9 |
| | | | 01:18,0 | 4,6 |
| | | | 01:17,5 | 5,4 |
| | | | 01:17,0 | 6,3 |
| | | | 01:16,5 | 7,2 |
| | | | 01:16,2 | 7,8 |
| | | | 01:16,0 | 8,2 |
| | | | 01:15,5 | 9,2 |
| | | | 01:15,0 | 10,4 |
| | | | 01:14,5 | 11,5 |
| | | | 01:14,0 | 12,8 |
| | | | 01:13,5 | 14,1 |
| | | | 01:13,0 | 15,5 |
| | | | 01:12,5 | 17,0 |
| | | | 01:12,0 | 18,5 |
| | | | 01:11,5 | 20,1 |
| | | | 01:11,0 | 21,7 |
| | | | 01:10,5 | 23,5 |
| | | | 01:10,0 | 25,3 |

| | | | | |
|----|-------------|---|---------|-------|
| | | | 01:09,5 | 27,1 |
| | | | 01:09,0 | 29,0 |
| | | | 01:08,5 | 31,0 |
| | | | 01:08,0 | 33,1 |
| | | | 01:07,5 | 35,2 |
| | | | 01:07,0 | 37,3 |
| | | | 01:06,5 | 39,6 |
| | | | 01:06,0 | 41,8 |
| | | | 01:05,5 | 44,2 |
| | | | 01:05,0 | 46,5 |
| | | | 01:04,5 | 48,9 |
| | | | 01:04,0 | 51,4 |
| | | | 01:03,5 | 53,9 |
| | | | 01:03,0 | 56,4 |
| | | | 01:02,5 | 59,0 |
| | | | 01:02,0 | 61,5 |
| | | | 01:01,5 | 64,1 |
| | | | 01:01,0 | 66,7 |
| | | | 01:00,5 | 69,3 |
| | | | 01:00,0 | 71,9 |
| | | | 00:59,5 | 74,4 |
| | | | 00:59,0 | 76,9 |
| | | | 00:58,5 | 79,4 |
| | | | 00:58,0 | 81,8 |
| | | | 00:57,5 | 84,2 |
| | | | 00:57,0 | 86,4 |
| | | | 00:56,5 | 88,6 |
| | | | 00:56,0 | 90,7 |
| | | | 00:55,5 | 92,6 |
| | | | 00:55,0 | 94,3 |
| | | | 00:54,5 | 95,9 |
| | | | 00:54,0 | 97,2 |
| | | | 00:53,5 | 98,4 |
| | | | 00:53,0 | 99,2 |
| | | | 00:52,5 | 99,8 |
| | | | 00:52,0 | 100,0 |
| 3. | Бег на 60 м | с | 10,0 | 0,0 |
| | | | 9,9 | 0,1 |
| | | | 9,8 | 0,5 |
| | | | 9,7 | 1,4 |

| | | | | |
|----|-----------------------------|----------------|-----|-------|
| | | | 9,6 | 2,6 |
| | | | 9,5 | 4,2 |
| | | | 9,4 | 6,2 |
| | | | 9,3 | 8,5 |
| | | | 9,2 | 11,3 |
| | | | 9,1 | 14,4 |
| | | | 9,0 | 17,8 |
| | | | 8,9 | 21,6 |
| | | | 8,8 | 25,7 |
| | | | 8,7 | 30,1 |
| | | | 8,6 | 34,8 |
| | | | 8,5 | 39,7 |
| | | | 8,4 | 44,9 |
| | | | 8,3 | 50,2 |
| | | | 8,2 | 55,7 |
| | | | 8,1 | 61,2 |
| | | | 8,0 | 66,8 |
| | | | 7,9 | 72,2 |
| | | | 7,8 | 77,5 |
| | | | 7,7 | 82,6 |
| | | | 7,6 | 87,3 |
| | | | 7,5 | 91,5 |
| | | | 7,4 | 95,0 |
| | | | 7,3 | 97,8 |
| | | | 7,2 | 99,5 |
| | | | 7,1 | 100,0 |
| 4. | Подтягивание на перекладине | количество раз | 0 | 0,0 |
| | | | 1 | 0,2 |
| | | | 2 | 1,0 |
| | | | 3 | 2,5 |
| | | | 4 | 4,5 |
| | | | 5 | 7,0 |
| | | | 6 | 10,0 |
| | | | 7 | 13,4 |
| | | | 8 | 17,2 |
| | | | 9 | 21,3 |
| | | | 10 | 25,6 |
| | | | 11 | 30,2 |
| | | | 12 | 35,0 |
| | | | 13 | 39,9 |

| | | | | |
|----|--|----------------|----|-------|
| | | | 14 | 44,9 |
| | | | 15 | 50,0 |
| | | | 16 | 55,1 |
| | | | 17 | 60,1 |
| | | | 18 | 65,0 |
| | | | 19 | 69,8 |
| | | | 20 | 74,4 |
| | | | 21 | 78,8 |
| | | | 22 | 82,8 |
| | | | 23 | 86,6 |
| | | | 24 | 90,0 |
| | | | 25 | 93,0 |
| | | | 26 | 95,5 |
| | | | 27 | 97,5 |
| | | | 28 | 99,0 |
| | | | 29 | 99,8 |
| | | | 30 | 100,0 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 |
| | | 140,0 | 25,62 |
| | | 145,0 | 28,15 |
| | | 150,0 | 30,74 |
| | | 155,0 | 33,39 |
| | | 160,0 | 36,08 |
| | | 165,0 | 38,82 |
| | | 170,0 | 41,59 |
| | | 175,0 | 44,38 |
| | | 180,0 | 47,18 |
| | | 185,0 | 50,00 |
| | | 190,0 | 52,82 |
| | | 195,0 | 55,62 |
| | | 200,0 | 58,41 |
| | | 205,0 | 61,18 |
| | | 210,0 | 63,92 |
| | | 215,0 | 66,61 |
| | | 220,0 | 69,26 |
| | | 225,0 | 71,85 |
| | | 230,0 | 74,38 |
| | | 235,0 | 76,84 |
| | | 240,0 | 79,22 |
| | | 245,0 | 81,51 |
| | | 250,0 | 83,71 |

| | | | | |
|----|---------------------------|---|-------|--------|
| | | | 255,0 | 85,80 |
| | | | 260,0 | 87,78 |
| | | | 265,0 | 89,64 |
| | | | 270,0 | 91,38 |
| | | | 275,0 | 92,98 |
| | | | 280,0 | 94,44 |
| | | | 285,0 | 95,74 |
| | | | 290,0 | 96,89 |
| | | | 295,0 | 97,87 |
| | | | 300,0 | 98,68 |
| | | | 305,0 | 99,30 |
| | | | 310,0 | 99,74 |
| | | | 315,0 | 99,97 |
| | | | 320,0 | 100,00 |
| 7. | Десятерной прыжок с места | м | 10,0 | 0,0 |
| | | | 10,2 | 0,1 |
| | | | 10,4 | 0,3 |
| | | | 10,6 | 0,5 |
| | | | 10,8 | 0,8 |
| | | | 11,0 | 1,1 |
| | | | 11,2 | 1,4 |
| | | | 11,4 | 1,8 |
| | | | 11,6 | 2,3 |
| | | | 11,8 | 2,8 |
| | | | 12,0 | 3,4 |
| | | | 12,2 | 4,0 |
| | | | 12,4 | 4,6 |
| | | | 12,6 | 5,3 |
| | | | 12,8 | 6,0 |
| | | | 13,0 | 6,8 |
| | | | 13,2 | 7,6 |
| | | | 13,4 | 8,4 |
| | | | 13,6 | 9,3 |
| | | | 13,8 | 10,2 |
| | | | 14,0 | 11,1 |
| | | | 14,2 | 12,1 |
| | | | 14,4 | 13,1 |
| | | | 14,6 | 14,2 |
| | | | 14,8 | 15,2 |
| | | | 15,0 | 16,3 |

| | | | | |
|--|--|--|------|------|
| | | | 15,2 | 17,5 |
| | | | 15,4 | 18,6 |
| | | | 15,6 | 19,8 |
| | | | 15,8 | 21,0 |
| | | | 16,0 | 22,2 |
| | | | 16,2 | 23,5 |
| | | | 16,4 | 24,8 |
| | | | 16,6 | 26,1 |
| | | | 16,8 | 27,4 |
| | | | 17,0 | 28,7 |
| | | | 17,2 | 30,0 |
| | | | 17,4 | 31,4 |
| | | | 17,6 | 32,8 |
| | | | 17,8 | 34,2 |
| | | | 18,0 | 35,6 |
| | | | 18,2 | 37,0 |
| | | | 18,4 | 38,4 |
| | | | 18,6 | 39,8 |
| | | | 18,8 | 41,3 |
| | | | 19,0 | 42,7 |
| | | | 19,2 | 44,2 |
| | | | 19,4 | 45,6 |
| | | | 19,6 | 47,1 |
| | | | 19,8 | 48,5 |
| | | | 20,0 | 50,0 |
| | | | 20,2 | 51,5 |
| | | | 20,4 | 52,9 |
| | | | 20,6 | 54,4 |
| | | | 20,8 | 55,8 |
| | | | 21,0 | 57,3 |
| | | | 21,2 | 58,7 |
| | | | 21,4 | 60,2 |
| | | | 21,6 | 61,6 |
| | | | 21,8 | 63,0 |
| | | | 22,0 | 64,4 |
| | | | 22,2 | 65,8 |
| | | | 22,4 | 67,2 |
| | | | 22,6 | 68,6 |
| | | | 22,8 | 70,0 |
| | | | 23,0 | 71,3 |

| | | | | |
|----|---|----|------|-------|
| | | | 23,2 | 72,6 |
| | | | 23,4 | 73,9 |
| | | | 23,6 | 75,2 |
| | | | 23,8 | 76,5 |
| | | | 24,0 | 77,8 |
| | | | 24,2 | 79,0 |
| | | | 24,4 | 80,2 |
| | | | 24,6 | 81,4 |
| | | | 24,8 | 82,5 |
| | | | 25,0 | 83,7 |
| | | | 25,2 | 84,8 |
| | | | 25,4 | 85,8 |
| | | | 25,6 | 86,9 |
| | | | 25,8 | 87,9 |
| | | | 26,0 | 88,9 |
| | | | 26,2 | 89,8 |
| | | | 26,4 | 90,7 |
| | | | 26,6 | 91,6 |
| | | | 26,8 | 92,4 |
| | | | 27,0 | 93,2 |
| | | | 27,2 | 94,0 |
| | | | 27,4 | 94,7 |
| | | | 27,6 | 95,4 |
| | | | 27,8 | 96,0 |
| | | | 28,0 | 96,6 |
| | | | 28,2 | 97,2 |
| | | | 28,4 | 97,7 |
| | | | 28,6 | 98,2 |
| | | | 28,8 | 98,6 |
| | | | 29,0 | 98,9 |
| | | | 29,2 | 99,2 |
| | | | 29,4 | 99,5 |
| | | | 29,6 | 99,7 |
| | | | 29,8 | 99,9 |
| | | | 30,0 | 100,0 |
| 8. | Запрыгивание в упор присев на препятствие | см | 30,0 | 0,0 |
| | | | 35,0 | 0,3 |
| | | | 40,0 | 1,4 |
| | | | 45,0 | 3,4 |
| | | | 50,0 | 6,0 |

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

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

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

| | | | | |
|--|--|--|-----|-------|
| | | | 114 | 99,0 |
| | | | 116 | 99,5 |
| | | | 118 | 99,8 |
| | | | 120 | 100,0 |

Нормативы СФП для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, тренировочный этап, этапы совершенствования спортивного мастерства

Для спортивной дисциплины "велоспорт-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 | 0:02:5 4,3 и более | 0:05:5 8,0 и более | 0:09:0 5,6 и более | 0:15:2 8,3 и более | 0:31:5 0,4 и более | 0:48:3 5,1 и более | 1:05:3 4,9 и более | 1:22:4 6,4 и более | 1:40:0 7,4 и более | 2:15:1 2,2 и более | 2:50:4 1,7 и более |
| 10 | 0:02:5 3,7 | 0:05:5 6,8 | 0:09:0 3,9 | 0:15:2 5,3 | 0:31:4 4,3 | 0:48:2 5,7 | 1:05:2 2,3 | 1:22:3 0,5 | 1:39:4 8,1 | 2:14:4 6,2 | 2:50:0 9,0 |
| 20 | 0:02:5 3,1 | 0:05:5 5,5 | 0:09:0 1,9 | 0:15:2 1,9 | 0:31:3 7,4 | 0:48:1 5,2 | 1:05:0 8,1 | 1:22:1 2,5 | 1:39:2 6,4 | 2:14:1 6,8 | 2:49:3 1,8 |
| 30 | 0:02:5 2,4 | 0:05:5 4,1 | 0:08:5 9,7 | 0:15:1 8,2 | 0:31:2 9,7 | 0:48:0 3,4 | 1:04:5 2,2 | 1:21:5 2,5 | 1:39:0 2,2 | 2:13:4 4,2 | 2:48:5 0,6 |
| 40 | 0:02:5 1,6 | 0:05:5 2,5 | 0:08:5 7,3 | 0:15:1 4,1 | 0:31:2 1,3 | 0:47:5 0,6 | 1:04:3 4,9 | 1:21:3 0,6 | 1:38:3 5,7 | 2:13:0 8,4 | 2:48:0 5,5 |
| 50 | 0:02:5 0,8 | 0:05:5 0,8 | 0:08:5 4,7 | 0:15:0 9,7 | 0:31:1 2,1 | 0:47:3 6,7 | 1:04:1 6,1 | 1:21:0 6,9 | 1:38:0 7,0 | 2:12:2 9,7 | 2:47:1 6,6 |
| 60 | 0:02:4 9,9 | 0:05:4 9,0 | 0:08:5 1,9 | 0:15:0 4,9 | 0:31:0 2,4 | 0:47:2 1,8 | 1:03:5 6,0 | 1:20:4 1,5 | 1:37:3 6,3 | 2:11:4 8,2 | 2:46:2 4,2 |
| 70 | 0:02:4 8,9 | 0:05:4 7,0 | 0:08:4 8,9 | 0:14:5 9,9 | 0:30:5 2,0 | 0:47:0 5,9 | 1:03:3 4,6 | 1:20:1 4,5 | 1:37:0 3,6 | 2:11:0 4,0 | 2:45:2 8,4 |
| 80 | 0:02:4 7,9 | 0:05:4 5,0 | 0:08:4 5,8 | 0:14:5 4,5 | 0:30:4 1,0 | 0:46:4 9,1 | 1:03:1 2,0 | 1:19:4 6,0 | 1:36:2 9,1 | 2:10:1 7,4 | 2:44:2 9,6 |
| 90 | 0:02:4 6,9 | 0:05:4 2,8 | 0:08:4 2,5 | 0:14:4 9,0 | 0:30:2 9,5 | 0:46:3 1,6 | 1:02:4 8,2 | 1:19:1 6,0 | 1:35:5 2,9 | 2:09:2 8,5 | 2:43:2 7,9 |
| 100 | 0:02:4 5,8 | 0:05:4 0,6 | 0:08:3 9,1 | 0:14:4 3,1 | 0:30:1 7,5 | 0:46:1 3,2 | 1:02:2 3,5 | 1:18:4 4,8 | 1:35:1 5,1 | 2:08:3 7,5 | 2:42:2 3,5 |
| 110 | 0:02:4 4,6 | 0:05:3 8,2 | 0:08:3 5,5 | 0:14:3 7,1 | 0:30:0 5,0 | 0:45:5 4,2 | 1:01:5 7,8 | 1:18:1 2,3 | 1:34:3 5,8 | 2:07:4 4,5 | 2:41:1 6,5 |
| 120 | 0:02:4 3,5 | 0:05:3 5,8 | 0:08:3 1,8 | 0:14:3 0,8 | 0:29:5 2,1 | 0:45:3 4,5 | 1:01:3 1,2 | 1:17:3 8,8 | 1:33:5 5,3 | 2:06:4 9,7 | 2:40:0 7,3 |

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

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 360 | 0:02:1 0,9 | 0:04:2 8,9 | 0:06:4 9,8 | 0:11:3 7,2 | 0:23:5 4,9 | 0:36:2 9,5 | 0:49:1 5,6 | 1:02:1 0,3 | 1:15:1 2,2 | 1:41:3 3,1 | 2:08:1 2,6 |
| 370 | 0:02:0 9,6 | 0:04:2 6,2 | 0:06:4 5,7 | 0:11:3 0,2 | 0:23:4 0,5 | 0:36:0 7,6 | 0:48:4 5,9 | 1:01:3 2,9 | 1:14:2 6,9 | 1:40:3 2,0 | 2:06:5 5,5 |
| 380 | 0:02:0 8,3 | 0:04:2 3,5 | 0:06:4 1,7 | 0:11:2 3,3 | 0:23:2 6,3 | 0:35:4 5,9 | 0:48:1 6,6 | 1:00:5 5,9 | 1:13:4 2,2 | 1:39:3 1,6 | 2:05:3 9,3 |
| 390 | 0:02:0 7,0 | 0:04:2 0,9 | 0:06:3 7,6 | 0:11:1 6,5 | 0:23:1 2,3 | 0:35:2 4,4 | 0:47:4 7,7 | 1:00:1 9,4 | 1:12:5 8,0 | 1:38:3 2,0 | 2:04:2 3,9 |
| 400 | 0:02:0 5,7 | 0:04:1 8,3 | 0:06:3 3,7 | 0:11:0 9,8 | 0:22:5 8,4 | 0:35:0 3,3 | 0:47:1 9,1 | 0:59:4 3,4 | 1:12:1 4,4 | 1:37:3 3,1 | 2:03:0 9,6 |
| 410 | 0:02:0 4,5 | 0:04:1 5,7 | 0:06:2 9,8 | 0:11:0 3,1 | 0:22:4 4,7 | 0:34:4 2,4 | 0:46:5 1,0 | 0:59:0 7,8 | 1:11:3 1,4 | 1:36:3 5,0 | 2:01:5 6,3 |
| 420 | 0:02:0 3,2 | 0:04:1 3,2 | 0:06:2 5,9 | 0:10:5 6,6 | 0:22:3 1,2 | 0:34:2 1,8 | 0:46:2 3,2 | 0:58:3 2,8 | 1:10:4 9,0 | 1:35:3 7,8 | 2:00:4 4,0 |
| 430 | 0:02:0 2,0 | 0:04:1 0,7 | 0:06:2 2,1 | 0:10:5 0,1 | 0:22:1 8,0 | 0:34:0 1,6 | 0:45:5 5,8 | 0:57:5 8,3 | 1:10:0 7,3 | 1:34:4 1,4 | 1:59:3 2,8 |
| 440 | 0:02:0 0,8 | 0:04:0 8,3 | 0:06:1 8,4 | 0:10:4 3,8 | 0:22:0 4,9 | 0:33:4 1,6 | 0:45:2 8,9 | 0:57:2 4,3 | 1:09:2 6,2 | 1:33:4 5,9 | 1:58:2 2,7 |
| 450 | 0:01:5 9,7 | 0:04:0 5,8 | 0:06:1 4,7 | 0:10:3 7,5 | 0:21:5 2,0 | 0:33:2 2,0 | 0:45:0 2,4 | 0:56:5 0,8 | 1:08:4 5,7 | 1:32:5 1,2 | 1:57:1 3,8 |
| 460 | 0:01:5 8,5 | 0:04:0 3,5 | 0:06:1 1,1 | 0:10:3 1,4 | 0:21:3 9,4 | 0:33:0 2,7 | 0:44:3 6,3 | 0:56:1 7,9 | 1:08:0 5,9 | 1:31:5 7,5 | 1:56:0 5,9 |
| 470 | 0:01:5 7,4 | 0:04:0 1,1 | 0:06:0 7,6 | 0:10:2 5,3 | 0:21:2 6,9 | 0:32:4 3,7 | 0:44:1 0,7 | 0:55:4 5,6 | 1:07:2 6,8 | 1:31:0 4,7 | 1:54:5 9,2 |
| 480 | 0:01:5 6,3 | 0:03:5 8,9 | 0:06:0 4,1 | 0:10:1 9,4 | 0:21:1 4,7 | 0:32:2 5,0 | 0:43:4 5,5 | 0:55:1 3,8 | 1:06:4 8,4 | 1:30:1 2,8 | 1:53:5 3,7 |
| 490 | 0:01:5 5,2 | 0:03:5 6,6 | 0:06:0 0,6 | 0:10:1 3,6 | 0:21:0 2,7 | 0:32:0 6,7 | 0:43:2 0,8 | 0:54:4 2,6 | 1:06:1 0,6 | 1:29:2 1,8 | 1:52:4 9,4 |
| 500 | 0:01:5 4,1 | 0:03:5 4,4 | 0:05:5 7,3 | 0:10:0 7,8 | 0:20:5 0,9 | 0:31:4 8,8 | 0:42:5 6,6 | 0:54:1 2,0 | 1:05:3 3,6 | 1:28:3 1,8 | 1:51:4 6,2 |
| 510 | 0:01:5 3,0 | 0:03:5 2,2 | 0:05:5 4,0 | 0:10:0 2,2 | 0:20:3 9,4 | 0:31:3 1,1 | 0:42:3 2,7 | 0:53:4 1,9 | 1:04:5 7,2 | 1:27:4 2,7 | 1:50:4 4,2 |
| 520 | 0:01:5 2,0 | 0:03:5 0,1 | 0:05:5 0,7 | 0:09:5 6,7 | 0:20:2 8,0 | 0:31:1 3,8 | 0:42:0 9,4 | 0:53:1 2,4 | 1:04:2 1,6 | 1:26:5 4,5 | 1:49:4 3,4 |
| 530 | 0:01:5 1,0 | 0:03:4 8,0 | 0:05:4 7,6 | 0:09:5 1,3 | 0:20:1 6,9 | 0:30:5 6,9 | 0:41:4 6,5 | 0:52:4 3,6 | 1:03:4 6,6 | 1:26:0 7,4 | 1:48:4 3,9 |
| 540 | 0:01:5 0,0 | 0:03:4 6,0 | 0:05:4 4,5 | 0:09:4 6,0 | 0:20:0 6,0 | 0:30:4 0,3 | 0:41:2 4,1 | 0:52:1 5,3 | 1:03:1 2,4 | 1:25:2 1,1 | 1:47:4 5,5 |
| 550 | 0:01:4 9,0 | 0:03:4 4,0 | 0:05:4 1,4 | 0:09:4 0,8 | 0:19:5 5,4 | 0:30:2 4,0 | 0:41:0 2,1 | 0:51:4 7,5 | 1:02:3 8,9 | 1:24:3 5,9 | 1:46:4 8,4 |
| 560 | 0:01:4 8,1 | 0:03:4 2,0 | 0:05:3 8,4 | 0:09:3 5,8 | 0:19:4 4,9 | 0:30:0 8,1 | 0:40:4 0,6 | 0:51:2 0,4 | 1:02:0 6,1 | 1:23:5 1,6 | 1:45:5 2,4 |
| 570 | 0:01:4 7,1 | 0:03:4 0,1 | 0:05:3 5,5 | 0:09:3 0,8 | 0:19:3 4,7 | 0:29:5 2,5 | 0:40:1 9,6 | 0:50:5 3,9 | 1:01:3 3,9 | 1:23:0 8,2 | 1:44:5 7,7 |
| 580 | 0:01:4 6,2 | 0:03:3 8,2 | 0:05:3 2,7 | 0:09:2 5,9 | 0:19:2 4,7 | 0:29:3 7,2 | 0:39:5 9,0 | 0:50:2 7,9 | 1:01:0 2,5 | 1:22:2 5,8 | 1:44:0 4,1 |

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

| | | | | | | | | | | | |
|------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 820 | 0:01:3 0,3 | 0:03:0 5,5 | 0:04:4 2,8 | 0:08:0 1,1 | 0:16:3 0,0 | 0:25:1 0,7 | 0:33:5 9,2 | 0:42:5 3,8 | 0:51:5 3,2 | 1:10:0 4,0 | 1:28:2 7,7 |
| 830 | 0:01:2 9,9 | 0:03:0 4,6 | 0:04:4 1,4 | 0:07:5 8,8 | 0:16:2 5,4 | 0:25:0 3,6 | 0:33:4 9,6 | 0:42:4 1,6 | 0:51:3 8,5 | 1:09:4 4,2 | 1:28:0 2,6 |
| 840 | 0:01:2 9,5 | 0:03:0 3,8 | 0:04:4 0,2 | 0:07:5 6,6 | 0:16:2 0,9 | 0:24:5 6,7 | 0:33:4 0,4 | 0:42:3 0,0 | 0:51:2 4,4 | 1:09:2 5,1 | 1:27:3 8,5 |
| 850 | 0:01:2 9,1 | 0:03:0 3,0 | 0:04:3 8,9 | 0:07:5 4,5 | 0:16:1 6,6 | 0:24:5 0,2 | 0:33:3 1,5 | 0:42:1 8,8 | 0:51:1 1,0 | 1:09:0 6,9 | 1:27:1 5,6 |
| 860 | 0:01:2 8,7 | 0:03:0 2,2 | 0:04:3 7,8 | 0:07:5 2,6 | 0:16:1 2,5 | 0:24:4 4,0 | 0:33:2 3,1 | 0:42:0 8,2 | 0:50:5 8,1 | 1:08:4 9,6 | 1:26:5 3,7 |
| 870 | 0:01:2 8,4 | 0:03:0 1,5 | 0:04:3 6,7 | 0:07:5 0,7 | 0:16:0 8,6 | 0:24:3 8,0 | 0:33:1 5,1 | 0:41:5 8,1 | 0:50:4 5,9 | 1:08:3 3,1 | 1:26:3 2,9 |
| 880 | 0:01:2 8,0 | 0:03:0 0,8 | 0:04:3 5,6 | 0:07:4 8,9 | 0:16:0 5,0 | 0:24:3 2,4 | 0:33:0 7,6 | 0:41:4 8,6 | 0:50:3 4,4 | 1:08:1 7,5 | 1:26:1 3,2 |
| 890 | 0:01:2 7,7 | 0:03:0 0,2 | 0:04:3 4,6 | 0:07:4 7,2 | 0:16:0 1,5 | 0:24:2 7,1 | 0:33:0 0,4 | 0:41:3 9,5 | 0:50:2 3,4 | 1:08:0 2,7 | 1:25:5 4,5 |
| 900 | 0:01:2 7,4 | 0:02:5 9,5 | 0:04:3 3,7 | 0:07:4 5,6 | 0:15:5 8,2 | 0:24:2 2,1 | 0:32:5 3,6 | 0:41:3 1,0 | 0:50:1 3,1 | 1:07:4 8,8 | 1:25:3 6,9 |
| 910 | 0:01:2 7,1 | 0:02:5 9,0 | 0:04:3 2,8 | 0:07:4 4,1 | 0:15:5 5,1 | 0:24:1 7,4 | 0:32:4 7,3 | 0:41:2 3,0 | 0:50:0 3,4 | 1:07:3 5,7 | 1:25:2 0,4 |
| 920 | 0:01:2 6,9 | 0:02:5 8,4 | 0:04:3 2,0 | 0:07:4 2,7 | 0:15:5 2,2 | 0:24:1 3,0 | 0:32:4 1,4 | 0:41:1 5,5 | 0:49:5 4,4 | 1:07:2 3,5 | 1:25:0 5,0 |
| 930 | 0:01:2 6,6 | 0:02:5 7,9 | 0:04:3 1,2 | 0:07:4 1,4 | 0:15:4 9,6 | 0:24:0 8,9 | 0:32:3 5,9 | 0:41:0 8,6 | 0:49:4 6,0 | 1:07:1 2,2 | 1:24:5 0,7 |
| 940 | 0:01:2 6,4 | 0:02:5 7,5 | 0:04:3 0,5 | 0:07:4 0,2 | 0:15:4 7,1 | 0:24:0 5,2 | 0:32:3 0,8 | 0:41:0 2,2 | 0:49:3 8,2 | 1:07:0 1,7 | 1:24:3 7,5 |
| 950 | 0:01:2 6,2 | 0:02:5 7,0 | 0:04:2 9,9 | 0:07:3 9,1 | 0:15:4 4,8 | 0:24:0 1,7 | 0:32:2 6,1 | 0:40:5 6,3 | 0:49:3 1,1 | 1:06:5 2,1 | 1:24:2 5,4 |
| 960 | 0:01:2 6,0 | 0:02:5 6,7 | 0:04:2 9,3 | 0:07:3 8,1 | 0:15:4 2,8 | 0:23:5 8,6 | 0:32:2 1,9 | 0:40:5 1,0 | 0:49:2 4,7 | 1:06:4 3,4 | 1:24:1 4,4 |
| 970 | 0:01:2 5,8 | 0:02:5 6,3 | 0:04:2 8,7 | 0:07:3 7,2 | 0:15:4 0,9 | 0:23:5 5,8 | 0:32:1 8,1 | 0:40:4 6,2 | 0:49:1 8,9 | 1:06:3 5,6 | 1:24:0 4,5 |
| 980 | 0:01:2 5,7 | 0:02:5 6,0 | 0:04:2 8,3 | 0:07:3 6,4 | 0:15:3 9,3 | 0:23:5 3,3 | 0:32:1 4,7 | 0:40:4 1,9 | 0:49:1 3,7 | 1:06:2 8,6 | 1:23:5 5,7 |
| 990 | 0:01:2 5,5 | 0:02:5 5,7 | 0:04:2 7,9 | 0:07:3 5,7 | 0:15:3 7,9 | 0:23:5 1,1 | 0:32:1 1,8 | 0:40:3 8,2 | 0:49:0 9,3 | 1:06:2 2,6 | 1:23:4 8,1 |
| 1000 | 0:01:2 5,4 | 0:02:5 5,5 | 0:04:2 7,5 | 0:07:3 5,1 | 0:15:3 6,7 | 0:23:4 9,3 | 0:32:0 9,3 | 0:40:3 5,1 | 0:49:0 5,5 | 1:06:1 7,5 | 1:23:4 1,6 |

Для спортивной дисциплины "велоспорт-маунтинбайк" (женщины)

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Уровень специальной физической | 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) | | | | | | | | | | |

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

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

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

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 670 | 0:01:5 3,0 | 0:03:5 2,1 | 0:05:5 3,7 | 0:10:0 1,7 | 0:20:3 8,4 | 0:31:2 9,7 | 0:42:3 0,8 | 0:53:3 9,4 | 1:04:5 4,2 | 1:27:3 8,6 | 1:50:3 9,1 |
| 680 | 0:01:5 2,1 | 0:03:5 0,4 | 0:05:5 1,2 | 0:09:5 7,4 | 0:20:2 9,5 | 0:31:1 6,1 | 0:42:1 2,5 | 0:53:1 6,3 | 1:04:2 6,3 | 1:27:0 0,9 | 1:49:5 1,5 |
| 690 | 0:01:5 1,4 | 0:03:4 8,8 | 0:05:4 8,7 | 0:09:5 3,2 | 0:20:2 0,9 | 0:31:0 2,9 | 0:41:5 4,7 | 0:52:5 3,9 | 1:03:5 9,1 | 1:26:2 4,2 | 1:49:0 5,1 |
| 700 | 0:01:5 0,6 | 0:03:4 7,2 | 0:05:4 6,3 | 0:09:4 9,1 | 0:20:1 2,5 | 0:30:5 0,1 | 0:41:3 7,4 | 0:52:3 2,0 | 1:03:3 2,7 | 1:25:4 8,5 | 1:48:2 0,1 |
| 710 | 0:01:4 9,8 | 0:03:4 5,7 | 0:05:4 4,0 | 0:09:4 5,2 | 0:20:0 4,3 | 0:30:3 7,6 | 0:41:2 0,6 | 0:52:1 0,8 | 1:03:0 7,0 | 1:25:1 3,9 | 1:47:3 6,4 |
| 720 | 0:01:4 9,1 | 0:03:4 4,2 | 0:05:4 1,7 | 0:09:4 1,3 | 0:19:5 6,4 | 0:30:2 5,6 | 0:41:0 4,3 | 0:51:5 0,2 | 1:02:4 2,1 | 1:24:4 0,3 | 1:46:5 3,9 |
| 730 | 0:01:4 8,4 | 0:03:4 2,7 | 0:05:3 9,5 | 0:09:3 7,6 | 0:19:4 8,7 | 0:30:1 3,9 | 0:40:4 8,4 | 0:51:3 0,3 | 1:02:1 8,0 | 1:24:0 7,7 | 1:46:1 2,8 |
| 740 | 0:01:4 7,7 | 0:03:4 1,3 | 0:05:3 7,4 | 0:09:3 4,0 | 0:19:4 1,3 | 0:30:0 2,5 | 0:40:3 3,1 | 0:51:1 0,9 | 1:01:5 4,6 | 1:23:3 6,1 | 1:45:3 2,9 |
| 750 | 0:01:4 7,1 | 0:03:4 0,0 | 0:05:3 5,3 | 0:09:3 0,5 | 0:19:3 4,1 | 0:29:5 1,5 | 0:40:1 8,3 | 0:50:5 2,2 | 1:01:3 1,9 | 1:23:0 5,5 | 1:44:5 4,3 |
| 760 | 0:01:4 6,5 | 0:03:3 8,7 | 0:05:3 3,3 | 0:09:2 7,1 | 0:19:2 7,1 | 0:29:4 0,9 | 0:40:0 3,9 | 0:50:3 4,1 | 1:01:1 0,0 | 1:22:3 5,9 | 1:44:1 6,9 |
| 770 | 0:01:4 5,8 | 0:03:3 7,4 | 0:05:3 1,4 | 0:09:2 3,8 | 0:19:2 0,4 | 0:29:3 0,6 | 0:39:5 0,1 | 0:50:1 6,6 | 1:00:4 8,9 | 1:22:0 7,3 | 1:43:4 0,8 |
| 780 | 0:01:4 5,2 | 0:03:3 6,2 | 0:05:2 9,6 | 0:09:2 0,7 | 0:19:1 3,9 | 0:29:2 0,7 | 0:39:3 6,7 | 0:49:5 9,7 | 1:00:2 8,4 | 1:21:3 9,7 | 1:43:0 6,0 |
| 790 | 0:01:4 4,7 | 0:03:3 5,0 | 0:05:2 7,8 | 0:09:1 7,6 | 0:19:0 7,6 | 0:29:1 1,1 | 0:39:2 3,8 | 0:49:4 3,4 | 1:00:0 8,7 | 1:21:1 3,1 | 1:42:3 2,4 |
| 800 | 0:01:4 4,1 | 0:03:3 3,9 | 0:05:2 6,0 | 0:09:1 4,7 | 0:19:0 1,6 | 0:29:0 1,9 | 0:39:1 1,3 | 0:49:2 7,7 | 0:59:4 9,7 | 1:20:4 7,5 | 1:42:0 0,0 |
| 810 | 0:01:4 3,6 | 0:03:3 2,8 | 0:05:2 4,4 | 0:09:1 1,9 | 0:18:5 5,8 | 0:28:5 3,0 | 0:38:5 9,4 | 0:49:1 2,6 | 0:59:3 1,5 | 1:20:2 2,8 | 1:41:2 8,9 |
| 820 | 0:01:4 3,1 | 0:03:3 1,8 | 0:05:2 2,8 | 0:09:0 9,2 | 0:18:5 0,2 | 0:28:4 4,5 | 0:38:4 7,9 | 0:48:5 8,1 | 0:59:1 3,9 | 1:19:5 9,1 | 1:40:5 9,0 |
| 830 | 0:01:4 2,6 | 0:03:3 0,8 | 0:05:2 1,3 | 0:09:0 6,6 | 0:18:4 4,8 | 0:28:3 6,4 | 0:38:3 6,9 | 0:48:4 4,2 | 0:58:5 7,1 | 1:19:3 6,4 | 1:40:3 0,3 |
| 840 | 0:01:4 2,1 | 0:03:2 9,8 | 0:05:1 9,8 | 0:09:0 4,1 | 0:18:3 9,7 | 0:28:2 8,6 | 0:38:2 6,3 | 0:48:3 0,9 | 0:58:4 1,0 | 1:19:1 4,7 | 1:40:0 2,9 |
| 850 | 0:01:4 1,7 | 0:03:2 8,9 | 0:05:1 8,4 | 0:09:0 1,7 | 0:18:3 4,8 | 0:28:2 1,1 | 0:38:1 6,3 | 0:48:1 8,2 | 0:58:2 5,7 | 1:18:5 4,0 | 1:39:3 6,7 |
| 860 | 0:01:4 1,3 | 0:03:2 8,0 | 0:05:1 7,1 | 0:08:5 9,4 | 0:18:3 0,2 | 0:28:1 4,0 | 0:38:0 6,7 | 0:48:0 6,1 | 0:58:1 1,0 | 1:18:3 4,2 | 1:39:1 1,7 |
| 870 | 0:01:4 0,9 | 0:03:2 7,2 | 0:05:1 5,8 | 0:08:5 7,3 | 0:18:2 5,7 | 0:28:0 7,2 | 0:37:5 7,6 | 0:47:5 4,6 | 0:57:5 7,1 | 1:18:1 5,4 | 1:38:4 8,0 |
| 880 | 0:01:4 0,5 | 0:03:2 6,4 | 0:05:1 4,6 | 0:08:5 5,2 | 0:18:2 1,5 | 0:28:0 0,8 | 0:37:4 8,9 | 0:47:4 3,7 | 0:57:4 3,9 | 1:17:5 7,5 | 1:38:2 5,4 |
| 890 | 0:01:4 0,1 | 0:03:2 5,7 | 0:05:1 3,5 | 0:08:5 3,3 | 0:18:1 7,6 | 0:27:5 4,8 | 0:37:4 0,7 | 0:47:3 3,3 | 0:57:3 1,4 | 1:17:4 0,7 | 1:38:0 4,1 |

| | | | | | | | | | | | |
|------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 900 | 0:01:3 9,8 | 0:03:2 5,0 | 0:05:1 2,4 | 0:08:5 1,5 | 0:18:1 3,8 | 0:27:4 9,1 | 0:37:3 3,0 | 0:47:2 3,6 | 0:57:1 9,6 | 1:17:2 4,8 | 1:37:4 4,1 |
| 910 | 0:01:3 9,5 | 0:03:2 4,3 | 0:05:1 1,4 | 0:08:4 9,8 | 0:18:1 0,3 | 0:27:4 3,7 | 0:37:2 5,8 | 0:47:1 4,5 | 0:57:0 8,6 | 1:17:0 9,8 | 1:37:2 5,2 |
| 920 | 0:01:3 9,2 | 0:03:2 3,7 | 0:05:1 0,5 | 0:08:4 8,2 | 0:18:0 7,0 | 0:27:3 8,7 | 0:37:1 9,0 | 0:47:0 5,9 | 0:56:5 8,3 | 1:16:5 5,9 | 1:37:0 7,7 |
| 930 | 0:01:3 8,9 | 0:03:2 3,1 | 0:05:0 9,6 | 0:08:4 6,7 | 0:18:0 4,0 | 0:27:3 4,0 | 0:37:1 2,7 | 0:46:5 8,0 | 0:56:4 8,7 | 1:16:4 3,0 | 1:36:5 1,3 |
| 940 | 0:01:3 8,6 | 0:03:2 2,6 | 0:05:0 8,8 | 0:08:4 5,4 | 0:18:0 1,2 | 0:27:2 9,8 | 0:37:0 6,9 | 0:46:5 0,7 | 0:56:3 9,8 | 1:16:3 1,0 | 1:36:3 6,2 |
| 950 | 0:01:3 8,4 | 0:03:2 2,1 | 0:05:0 8,1 | 0:08:4 4,1 | 0:17:5 8,6 | 0:27:2 5,8 | 0:37:0 1,6 | 0:46:4 4,0 | 0:56:3 1,7 | 1:16:2 0,1 | 1:36:2 2,4 |
| 960 | 0:01:3 8,2 | 0:03:2 1,7 | 0:05:0 7,4 | 0:08:4 3,0 | 0:17:5 6,2 | 0:27:2 2,2 | 0:36:5 6,8 | 0:46:3 7,9 | 0:56:2 4,3 | 1:16:1 0,1 | 1:36:0 9,8 |
| 970 | 0:01:3 8,0 | 0:03:2 1,3 | 0:05:0 6,8 | 0:08:4 1,9 | 0:17:5 4,1 | 0:27:1 9,0 | 0:36:5 2,5 | 0:46:3 2,4 | 0:56:1 7,7 | 1:16:0 1,2 | 1:35:5 8,5 |
| 980 | 0:01:3 7,8 | 0:03:2 0,9 | 0:05:0 6,3 | 0:08:4 1,0 | 0:17:5 2,3 | 0:27:1 6,2 | 0:36:4 8,6 | 0:46:2 7,6 | 0:56:1 1,8 | 1:15:5 3,2 | 1:35:4 8,5 |
| 990 | 0:01:3 7,7 | 0:03:2 0,6 | 0:05:0 5,8 | 0:08:4 0,2 | 0:17:5 0,7 | 0:27:1 3,7 | 0:36:4 5,3 | 0:46:2 3,4 | 0:56:0 6,7 | 1:15:4 6,3 | 1:35:3 9,8 |
| 1000 | 0:01:3 7,5 | 0:03:2 0,4 | 0:05:0 5,4 | 0:08:3 9,6 | 0:17:4 9,3 | 0:27:1 1,6 | 0:36:4 2,4 | 0:46:1 9,8 | 0:56:0 2,4 | 1:15:4 0,5 | 1:35:3 2,4 |

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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

IV. Рабочая программа по виду спорта «велосипедный спорт -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, утвержденному директором МБУ ДО Спортивная школа «Центр».

4.1. 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.

| Этап подготовки | Период | Программный материал |
|---------------------------|---------|---|
| Этап начальной подготовки | 1-2 год | <p>Основные понятия и требования к уровню физической подготовки велосипедиста. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.</p> <p>Воспитание выносливости методом непрерывноравномерного упражнения.</p> <p>Воспитание быстроты игровым методом.</p> <p>Воспитание силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением.</p> <p>Воспитание скоростно-силовых способностей.</p> <p>Воспитание гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p> <p>Воспитание двигательно-координационных способностей:</p> <p>точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений;</p> <p>формирование правильного темпа педалирования;</p> <p>умение сохранять статическое и динамическое равновесия.</p> |
| Этап начальной подготовки | 3-4 год | <p>Воспитание выносливости методом непрерывного равномерного упражнения и методом выполнения упражнений на уровне анаэробного порога.</p> <p>Воспитание силовой выносливости.</p> <p>Воспитание быстроты игровым методом.</p> <p>Воспитание силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, сопротивлением партнера, с использованием гантелей.</p> <p>Воспитание скоростно-силовых способностей.</p> <p>Воспитание гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p> <p>Воспитание двигательно-координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; - формирование правильного темпа педалирования; - умение сохранять статическое и динамическое равновесия. |

| | | |
|--|----------------|--|
| <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> | <p>1-2 год</p> | <p>Развитие выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной) методом интервального и методом непрерывного выполнения упражнения.</p> <p>Развитие силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, сопротивлением партнера, с использованием гантелей.</p> <p>Развитие быстроты с использованием метода строго регламентированного упражнения и соревновательного метода.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p> <p>Развитие двигательльно-координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; - формирование правильного темпа педалирования; - умение сохранять статическое и динамическое равновесия; - методом точности дифференцирования силовых параметров движения. |
| <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> | <p>3-4 год</p> | <p>Развитие выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной) различными методами.</p> <p>Развитие силовых способностей с помощью упражнений с внешним отягощением и метода стимулирующего последствия упражнений с отягощением.</p> <p>Воспитание силовой выносливости.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Развитие скоростных способностей с использованием упражнений, которые можно выполнять с максимальной скоростью, а также выполнение упражнений на уровне оптимального нервного возбуждения спортсмена.</p> <p>Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p> <p>Развитие двигательльно-координационных способностей методом точности дифференцирования силовых параметров движения. Развитие способности быстро перестраивать движения в соответствии с изменением условий решения двигательной задачи.</p> |
| <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p> | | <p>Совершенствование специальной выносливости методом непрерывно-вариативного упражнения и методом интервальной тренировки.</p> <p>Совершенствование силовых способностей в преодолевающем режиме посредством совершенствования нервно-мышечной координации и увеличением массы мышц.</p> <p>Совершенствование скоростных способностей с использованием метода:</p> <p>стандартного интервального упражнения,</p> |

| | | |
|--|-------------|--|
| | Весь период | <p>стимулирующего последствия упражнений с отягощением;</p> <p>вариативного упражнения;</p> <p>упражнений, выполняемых в облегченных условиях с превышением освоенной скорости.</p> <p>Использование методик воспитания быстроты простой двигательной реакции велосипедиста и сложной двигательной реакции велосипедиста.</p> <p>Совершенствование умения заблаговременно включать и удерживать соперника в поле зрения.</p> <p>Совершенствование гибкости по методу «стретчинга».</p> |
|--|-------------|--|

Техническая подготовка.

| Этап подготовки | Период | Программный материал |
|-----------------|---------|---|
| | 1-2 год | <p>Овладение основной техникой двигательного действия.</p> <p>Необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия; - сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии; - научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия; - сформировать общий ритм двигательного действия. <p>Основные понятия о технике посадки и педалирования. Техника езды на станке. Техника кругового педалирования обеими ногами одновременно.</p> <p>Техника прямолинейного движения. Техника прохождения поворотов. Техника торможения и остановки.</p> |

| | | |
|--|----------------|---|
| <p>Этап начальной подготовки</p> | <p>3-4 год</p> | <p>Выполнение изучаемого действие на уровне умения. Необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия; - сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии; - научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия; - сформировать общий ритм двигательного действия. <p>Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста. Низкая, средняя, высокая посадки велосипедиста. Техника кругового педалирования при вставании с седла и на различных передачах. Техника езды в группе. Техника равномерного движения по дистанции. Техника торможения и остановки. Техника маневрирования. Техника преодоления подъемов и спусков.</p> |
| <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> | <p>1-2 год</p> | <p>Детализированное разучивание техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилиям; - достижение слитности фаз и частей техники; - обучение основным вариантам техники; - выявление индивидуальных особенностей владения техникой; - достижение автоматизма действий. <p>Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способностей педалирования (импульсное, круговое, инерционное). Функции управления в системе «гонщик</p> |

| | | |
|--|----------------|---|
| | | <p>– велосипед – среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирования, взаимодействие с партнерами и соперниками.</p> <p>Техника регулирования скорости передвижения. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования.</p> <p>Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша.</p> <p>Техника преодоления подъема в гору. Техника спуска с горы и прохождения острых виражей.</p> <p>Техника прямолинейного движения и езды по равнине. Техника езды по узкой колее, «бугристой» трассе. Техника быстрого перехода с езды на велосипеде на бег и обратно.</p> <p>Способы преодоления маленьких и больших препятствий: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком. Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции, время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение.</p> |
| <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> | <p>3-4 год</p> | <p>Освоение велосипедистом техники двигательного действия на уровне навыка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выявление индивидуальных особенностей владения техникой; – достижение автоматизма действий. <p>Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования.</p> <p>Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша.</p> <p>Техника преодоления препятствий прыжком: поднятие переднего колеса, вили, серф, поднятие заднего колеса, прыжок со смещением заднего колеса в сторону, прыжок в сторону, крутка, пробивка.</p> <p>Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).</p> <p>Техника прохождения скоростных поворотов. Фазы прохождения поворота: подход и повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения серии поворотов. Техника прохождения различных поворотов: плоских, с положительным углом наклона и с отрицательным углом наклона.</p> <p>Техника маневрирования.</p> <p>Техника взаимодействия с партнерами и соперниками.</p> <p>Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике</p> |

| | | |
|---|-------------|---|
| | | «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства). |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | <p>Совершенствование техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. |

Тактическая подготовка.

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

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

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

| Этап подготовки | Период | Программный материал |
|---------------------------|---------|--|
| Этап начальной подготовки | 1-2 год | <p>Понятие об основах спортивной тактики, знакомство с правилами соревнований в различных видах гонок и их влиянием на формирование спортивной тактики.</p> <p>Использование метода тренировки без соперника или с условным соперником.</p> |
| | 3-4 год | <p>Общая форма тактической борьбы (наступательная, активно оборонительная и т. д.). Распределение сил на протяжении всей дистанции гонки с учетом длины дистанции, рельефа местности, погодных условий. Распределение сил на отдельных участках трассы (при стартовом разгоне, при преодолении затяжных подъемов и т. д.).</p> <p>Овладение практическими элементами тактики в гонке на время (ХСТ).</p> <p>Правила проведения гонки на время (ХСТ).</p> |

| | | |
|---|-------------|--|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1-2 год | <p>Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).</p> <p>Тактические приемы, применяемые в кросс-кантри (ХСО) (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).</p> <p>Правила соревнований в кросс-кантри (ХСО).</p> <p>Воспитание тактического мышления.</p> <p>Овладение практическими элементами тактики в кросс-кантри (ХСО).</p> |
| | 3-4 год | <p>Тактические приемы, применяемые в эстафете 4 человека (ХСР), кросс-кантри по короткой кольцевой трассе (ХСС).</p> <p>Правила соревнований эстафета 4 человека (ХСР), кросс-кантри по короткой кольцевой трассе (ХСС).</p> <p>Формы спортивной борьбы в тактических решениях.</p> <p>Развитие тактического мышления.</p> |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | <p>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.</p> <p>Тактические приемы, применяемые в кросс-кантри марафон (ХСМ), кросс-кантри гонка с выбыванием (ХСЕ), гонке из пункта в пункт (в гору) (ХСР).</p> <p>Правила соревнований кросс-кантри марафон (ХСМ), кросс-кантри гонка с выбыванием (ХСЕ), гонка из пункта в пункт (в гору) (ХСР).</p> <p>Совершение технико-тактических действий в состоянии мышечного утомления.</p> <p>Изучение и анализ тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической и психологической подготовленности, условий проведения соревнований, особенностей трасс.</p> <p>Использование соревновательного метода.</p> |

Теоретическая подготовка.

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

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих велосипедистов. Контроль уровня усвоения знаний проводится в виде зачета.

Программный материал.

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

Тема 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др.

Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Физическое воспитание детей и подростков.

Тема 2. Велосипедный спорт как компонент физической культуры.

Формы использования велосипеда в качестве средства оздоровительно- рекреативной физической культуры, активного отдыха и развлечения, лечебной физической культуры, профессионально-прикладной физической культуры.

Общая характеристика видов велосипедного спорта, включенных в программу Олимпийских игр. Виды велосипедного спорта, не представленные в программе Олимпийских игр. Всероссийский и международный календарь соревнований по велосипедному спорту.

Тема 3. Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта.

Периоды развития велосипедного спорта в России. Основные соревнования по велосипедному спорту. Ведущие гонщики России, их спортивные достижения.

Спортивные сооружения (треки и велодромы), техническая характеристика велосипедов и экипировки гонщиков.

Развитие велосипедного спорта в мире. Создание Международного союза велосипедистов — UCI. Становление и развитие велосипедного спорта в СССР. Ведущие советские велосипедисты и их спортивные результаты. Достижения советских спортсменов на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Развитие велосипедного спорта в современной России. Достижения российских велосипедистов на крупных международных соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх. Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки.

Тема 4. Влияние занятий велосипедным спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма юного спортсмена.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий велосипедным спортом на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма велосипедиста.

Тема 5. Гигиенические основы велосипедного спорта.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви велосипедиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня спортсмена с учетом тренировочных занятий и соревнований. Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний. Питание велосипедистов. Экологическая среда и гигиенические условия подготовки в велосипедном спорте. Подготовка в условиях высоких и низких температур.

Тема 6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом.

Виды контроля (этапный, текущий, оперативный). Значение врачебного контроля в процессе занятий велосипедным спортом. Контроль состояния здоровья, телосложения, состава тела. Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья занимающихся.

Значение педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий велосипедным спортом. Контроль и информационное обеспечение подготовки велосипедиста. Контроль тренировочных, соревновательных нагрузок и содержание тренировочного процесса. Требования к организации врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся велосипедным спортом.

Тема 7. Основы безопасности занятий велосипедным спортом.

Внешние факторы спортивного травматизма. Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, велосипедов,

оборудования и экипировки гонщиков. Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия. Внутренние факторы спортивного травматизма. Наличие врожденных и хронических заболеваний. Состояние утомления и переутомления. Изменение функционального состояния организма велосипедиста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Меры профилактики и предупреждения травматизма. Изучение правил дорожного движения (выполнение зачетных требований). Изучение правил соревнований в гонках МТБ (выполнение зачетных требований). Специальные правила проведения тренировочных занятий.

Тема 8. Техническое обслуживание велосипедов.

История изобретения велосипеда и процесс модернизации его конструкции, узлов и деталей. Первые изобретатели велосипедов.

Классификация велосипедов и специального оборудования. Размерные параметры велосипедов, предназначенных для занятий спортом и оздоровительным туризмом.

Устройство спортивного велосипеда МТБ, основные узлы и детали. Рама. Передняя вилка. Руль. Колеса. Каретка. Педали. Тормоза. Задний и передний переключатели передач. Трещотка. Цепной привод. Седло. Дополнительное оборудование велосипеда.

Классификация и спортивно-технические требования к шинам велосипеда МТБ.

Технология установки посадки велосипедиста с учетом конструкции велосипеда и вида гонок. Технология замены деталей оборудования велосипеда. Регулировка и техническое обслуживание деталей и узлов велосипеда.

Современные тенденции совершенствования конструкции велосипедов и экипировки гонщиков.

Тема 9. Организация и судейство соревнований.

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

Участники соревнований. Возрастные группы спортсменов. Допуск спортсменов к соревнованию. Обязанности гонщиков. Экипировка гонщиков. Личные номера гонщиков. Тренеры и представители спортивных организаций (команд).

Организационные вопросы. Положения о соревнованиях. Программа и заявки. Протесты. Календарь и организация соревнований. Велосипеды (требования к размерам велосипеда и его деталям).

Судейская коллегия. Правила проведения соревнований по маунтинбайку. Техническая помощь и сопровождающий транспорт. Разметка и измерение дистанции. Старт и финиш.

Тема 10. Общая характеристика системы спортивной подготовки в велосипедном спорте.

Основные компоненты системы спортивной подготовки. Система соревнований. Система тренировок (физическая, техническая, тактическая, психическая подготовка). Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Цели, задачи и основные закономерности, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Направленность к высшим достижениям. Единство общей и специальной подготовки. Углубленная спортивная специализация и индивидуализация. Цикличность процесса подготовки. Непрерывность процесса подготовки.

Тема 11. Средства и методы подготовки велосипедиста.

Определение понятий «средство подготовки» и «метод подготовки». Физические упражнения как основное средство подготовки. Содержание и форма физического упражнения. Классификация физических упражнений (соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные).

Общая характеристика технических средств, естественных природных (средовых) факторов, социальных и экологических условий жизнедеятельности спортсмена, питания, средств восстановления и других средств подготовки велосипедиста.

Классификация методов подготовки (строго регламентированного упражнения, упражнения в игровой и соревновательной форме). Методы воспитания физических качеств. Методы обучения двигательным действиям.

Тема 12. Нагрузка и тренировочный эффект.

Понятия «нагрузка» и «транировочный эффект». Типы тренировочных эффектов (ближайший, оставленный, суммарный, кумулятивный).

Параметры нагрузки и их влияние на формирование тренировочного эффекта. Общая характеристика наиболее существенных признаков нагрузки. Специализированные и общеподготовительные нагрузки. Нагрузки избирательной и комплексной направленности. Способы регулирования направленности параметров нагрузки (интенсивность и длительность упражнения, количество повторений, продолжительность и характер отдыха). Классификация нагрузок по интенсивности. Величина нагрузки. Психологическая и координационная обусловленность эффекта нагрузки.

Тема 13. Физическая подготовка велосипедиста.

Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности велосипедиста. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Основы методики воспитания выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной).

Основы методики воспитания силовых способностей (максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости). Преодолевающий, изокинетический, уступающий режимы сокращения мышц.

Основы методики воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Основы методики воспитания гибкости. Основы методики воспитания двигательно-координационных способностей. Контроль физической подготовленности.

Тема 14. Техническая подготовка велосипедиста.

Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста». Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста.

Биомеханический анализ сил, действующих на велосипедиста. Сила тяги и сила трения. Силы, действующие на велосипедиста при подъеме в гору, на повороте и виражах. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среды.

Функции управления в системе «гонщик – велосипед – среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирования, взаимодействие с партнерами и соперниками.

Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов). Техника посадки, зоны равновесия велосипеда МТБ. Типы посадки на велосипеде МТБ в различных ситуациях: ровная поверхность, подъем в гору, спуск с горы. Технология установки посадки.

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

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

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

Техника преодоления подъема в гору. Техника спуска с горы и прохождения острых виражей.

Техника прямолинейного движения и езды по равнине. Техника езды по узкой колее, «бугристой» трассе. Техника быстрого перехода с езды на велосипеде на бег и обратно.

Способы преодоления маленьких и больших препятствий: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком. Техника преодоления препятствий

прыжком: поднятие переднего колеса, вили, серф, поднятие заднего колеса, прыжок со смещением заднего колеса в сторону, прыжок в сторону, крутка, пробивка.

Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции, время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).

Техника прохождения скоростных поворотов. Фазы прохождения поворота: подход и повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения серии поворотов. Техника прохождения различных поворотов: плоских, с положительным углом наклона и с отрицательным углом наклона.

Техника маневрирования.

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

Тема 15. Тактическая подготовка велосипедиста.

Основные понятия: «тактика велосипедного спорта», «тактическая подготовка велосипедиста» и др. Требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста.

Общая форма тактической борьбы (наступательная, активно оборонительная и т. д.). Распределение сил на протяжении всей дистанции гонки с учетом длины дистанции, рельефа местности, погодных условий. Распределение сил на отдельных участках трассы (при стартовом разгоне, при преодолении затяжных подъемов и т. д.).

Теоретические основы тактики в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).

Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста. Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки.

Тема 16. Психологическая подготовка велосипедиста.

Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности велосипедиста. Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в велосипедном спорте.

Специальная психическая подготовка. Совершенствование реагирования, вероятностного прогнозирования, наблюдения и внимания. Совершенствование

регуляции мышечной деятельности. Контроль психической подготовленности. Уровень мотивации достижений. Темперамент. Волевой контроль. Способность к переносимости стресса.

Предстартовые психические состояния велосипедиста. Средства и методы регуляции предстартового состояния.

Тема 17. Соревновательная подготовка велосипедиста.

Основные понятия: «соревнование», «система соревнований», «календарь соревнований». Функции соревнований. Классификация соревнований (главные, подготовительные, контрольные).

Система соревнований как компонент индивидуальной подготовки велосипедиста. Варианты построения системы соревнований. Построение индивидуального календаря соревнований. Контроль соревновательной деятельности велосипедиста. Профиль трасс. Просмотр и анализ соревнований.

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

Тема 18. Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста.

Подходы к использованию факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Питание и фармакологические средства. Режим питания в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Проблема допинга и организация антидопингового контроля в велосипедном спорте.

Физиотерапевтические средства. Средства психотерапевтического воздействия. Биомеханические факторы. Совершенствование биомеханических свойств организма велосипедиста. Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки.

Планирование и контроль применения средств повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Тема 19. Основы построения подготовки велосипедиста.

Тренировочное занятие как исходный целостный элемент структуры подготовки. Типы тренировочных занятий (тренировочные, контрольные). Структура тренировочного занятия. Подготовительная часть (организационная фаза, общая часть разминки, специальная часть разминки). Разминка перед соревнованиями. Основная часть. Тренировочное занятие с одной (избирательной) направленностью. Тренировочное занятие комплексной направленности. Заключительная часть тренировочного занятия.

Способы передвижения велосипедистов по трассе: общегрупповой, с разделением на группы, индивидуальный и комбинированный.

Микроцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание микроцикла. Методические подходы к сочетанию нагрузок в микроцикле.

Мезоцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание мезоциклов. Периодизация годичного цикла подготовки. Варианты периодизации годичного цикла подготовки. Понятие «спортивная форма».

Посторенние подготовки на основе годичного макроцикла. Посторенние годичного цикла на основе нескольких макроциклов (одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый варианты периодизации). Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки.

Тема 20. Основы методики оздоровительно-кондиционной тренировки с использованием упражнений на велосипеде.

Основы методики обучения езде на велосипеде с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся. Тестирование физической подготовленности. Нормирование нагрузки в занятиях оздоровительно-кондиционной направленности с учетом возраста и уровня физической подготовленности занимающихся. Построение индивидуальных долгосрочных программ занятий оздоровительно-кондиционной направленности.

Особенности задач, содержание и построение оздоровительно-спортивных программ подготовки дошкольников, школьников, людей старших возрастов. Основы методики занятий в подготовительном и специальном отделениях. Методические условия включения упражнений на велосипеде в профессионально-прикладную подготовку различных контингентов населения.

Общие методические условия полноценной организации здорового отдыха и содержательного досуга на основе использования упражнений на велосипеде. Методические особенности организации занятий с использованием упражнений на велосипеде на основе игрового метода.

Методические требования к использованию упражнений на велосипеде в условиях дошкольных учебных заведений и общеобразовательной школы. Организация отдыха и досуга с использованием упражнений на велосипеде в период каникул в физкультурно-оздоровительных и молодежных лагерях. Семейные формы организации досуга. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа с инвалидами по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию с использованием упражнений на велосипеде.

Психологическая подготовка.

Основная задача — достижение состояния психологической готовности гонщика к эффективной деятельности в велосипедном спорте.

Подготовка к соревновательной деятельности в современном велосипедном спорте

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

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

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

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

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

Значимые качества, характеризующие велосипедиста высокой квалификации:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности, способность к управлению стартовым состоянием;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психологической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность к экстремальной психологической мобилизации;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

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

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

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

Распределение учебно-тренировочного плана по видам спортивной подготовки по месяцам представлено в таблицах:

Годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения (НП-1)

| № п/п | | <i>сентябрь</i> | <i>октябрь</i> | <i>ноябрь</i> | <i>декабрь</i> | <i>январь</i> | <i>февраль</i> | <i>март</i> | <i>апрель</i> | <i>май</i> | <i>июнь</i> | <i>июль</i> | <i>август</i> | <i>Итого часов</i> |
|-------|---|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|--------------------|
| 1. | <i>Раздел 1. Теоретическая подготовка</i> | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 24 |
| 2. | <i>Раздел 2. Практическая подготовка</i> | 20 | 17 | 18 | 17 | 19 | 19 | 23 | 19 | 19 | 20 | 20 | 20 | 232 |
| 3. | <i>2.1. Специальная физическая подготовка</i> | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 5 | 58 |
| 4. | <i>2.2. Общая физическая подготовка</i> | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 14 | 10 | 8 | 10 | 10 | 12 | 144 |
| 5. | <i>2.3. Специальная техническая подготовка</i> | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 30 |
| 6. | <i>2.4. Специальная психологическая подготовка</i> | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7. | <i>2.5. Восстановительные мероприятия</i> | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 8. | <i>Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки</i> | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 5 | 6 | 5 | 5 | 3 | 50 |
| 9. | <i>Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения</i> | - | 3 | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | 6 |
| 10. | <i>Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях</i> | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11. | <i>Раздел 6. Судейская практика</i> | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | <i>Всего:</i> | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 28 | 28 | 26 | 26 | 26 | 24 | 312 |

Годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения (НП-2)

| № п/п | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | феврал | март | апрель | май | июнь | июль | август | Итого часов |
|-------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1. | <i>Раздел 1. Теоретическая подготовка</i> | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 30 |
| 2. | <i>Раздел 2. Практическая подготовка</i> | 21 | 20 | 23 | 22 | 22 | 25 | 26 | 20 | 23 | 24 | 21 | 26 | 273 |
| 3. | 2.1. Специальная физическая подготовка | 6 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 6 | 64 |
| 4. | 2.2. Общая физическая подготовка | 13 | 12 | 13 | 14 | 14 | 17 | 14 | 8 | 9 | 10 | 9 | 16 | 149 |
| 5. | 2.3. Специальная техническая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | 4 | 3 | 42 |
| 6. | 2.4. Специальная психологическая подготовка | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 |
| 7. | 2.5. Восстановительные мероприятия | - | 3 | 5 | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | 12 |
| 8. | <i>Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки</i> | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 5 | 6 | 5 | 5 | 3 | 50 |
| 9. | <i>Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения</i> | - | 3 | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | 6 |
| 10. | <i>Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях</i> | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - | 5 |
| 11. | <i>Раздел 6. Судейская практика</i> | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Всего: | 30 | 31 | 31 | 30 | 30 | 30 | 32 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 364 |

Годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения (НП-3)

| № п/п | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | феврал | март | апрель | май | июнь | июль | август | Итого часов |
|-------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| | | рь | ь | | ь | | ь | | | | | | | |
| 1. | <i>Раздел 1. Теоретическая подготовка</i> | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 36 |
| 2. | <i>Раздел 2. Практическая подготовка</i> | 27 | 28 | 31 | 31 | 31 | 33 | 32 | 28 | 31 | 30 | 29 | 35 | 366 |
| 3. | 2.1. Специальная физическая подготовка | 9 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 10 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 108 |
| 4. | 2.2. Общая физическая подготовка | 14 | 13 | 14 | 15 | 17 | 20 | 17 | 10 | 12 | 11 | 12 | 19 | 174 |
| 5. | 2.3. Специальная техническая подготовка | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 54 |
| 6. | 2.4. Специальная психологическая подготовка | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 |
| 7. | 2.5. Восстановительные мероприятия | - | 5 | 7 | 7 | 4 | 1 | - | - | - | - | - | - | 24 |
| 8. | <i>Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки</i> | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 5 | 6 | 5 | 5 | 3 | 50 |
| 9. | <i>Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения</i> | - | 3 | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | 6 |
| 10. | <i>Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях</i> | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 3 | - | 10 |
| 11. | <i>Раздел 6. Судейская практика</i> | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Всего: | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 468 |

Годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 4 года обучения (НП-4)

| № п/п | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Итого часов |
|-------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1. | <i>Раздел 1. Теоретическая подготовка</i> | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 42 |
| 2. | <i>Раздел 2. Практическая подготовка</i> | 40 | 41 | 43 | 43 | 44 | 45 | 45 | 40 | 41 | 43 | 42 | 44 | 511 |
| 3. | 2.1. Специальная физическая подготовка | 16 | 14 | 14 | 12 | 14 | 15 | 17 | 19 | 18 | 19 | 18 | 17 | 193 |
| 4. | 2.2. Общая физическая подготовка | 17 | 14 | 16 | 18 | 21 | 23 | 21 | 13 | 14 | 13 | 14 | 20 | 204 |
| 5. | 2.3. Специальная техническая подготовка | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 7 | 6 | 69 |
| 6. | 2.4. Специальная психологическая подготовка | 1 | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 9 |
| 7. | 2.5. Восстановительные мероприятия | 1 | 8 | 9 | 9 | 5 | 2 | - | - | - | 1 | 1 | - | 36 |
| 8. | <i>Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки</i> | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 5 | 6 | 5 | 5 | 3 | 50 |
| 9. | <i>Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения</i> | - | 3 | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | 6 |
| 10. | <i>Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях</i> | 5 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | 3 | 3 | 15 |
| 11. | <i>Раздел 6. Судейская практика</i> | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Всего: | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 624 |

Годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения (УТ-1)

| № п/п | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | феврал | март | апрель | май | июнь | июль | август | Итого часов |
|-------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| | | рь | ь | | ь | | ь | | | | | | | |
| 1. | <i>Раздел 1. Теоретическая подготовка</i> | 4 | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 48 |
| 2. | <i>Раздел 2. Практическая подготовка</i> | 48 | 50 | 52 | 53 | 51 | 54 | 55 | 50 | 49 | 53 | 54 | 52 | 621 |
| 3. | 2.1. Специальная физическая подготовка | 22 | 20 | 18 | 18 | 16 | 21 | 23 | 24 | 23 | 26 | 24 | 24 | 259 |
| 4. | 2.2. Общая физическая подготовка | 18 | 15 | 17 | 19 | 23 | 24 | 23 | 14 | 14 | 15 | 18 | 19 | 218 |
| 5. | 2.3. Специальная техническая подготовка | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 9 | 9 | 10 | 9 | 7 | 84 |
| 6. | 2.4. Специальная психологическая подготовка | 1 | 1 | - | - | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 12 |
| 7. | 2.5. Восстановительные мероприятия | 1 | 9 | 13 | 11 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 48 |
| 8. | <i>Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки</i> | 5 | 7 | 7 | 7 | 9 | 6 | 6 | 5 | 8 | 5 | 5 | 5 | 75 |
| 9. | <i>Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения</i> | 2 | 4 | - | - | - | - | - | 4 | 2 | - | - | - | 12 |
| 10. | <i>Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях</i> | 6 | - | - | - | - | - | - | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 24 |
| 11. | <i>Раздел 6. Судейская практика</i> | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Всего: | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 780 |

Годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения (УТ-2)

| № п/п | | сентяб рь | октябр ь | ноябрь | декабр ь | январь | феврал ь | март | апрель | май | июнь | июль | август | Итого часов |
|----------|---|--------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|
| 1. | <i>Раздел 1. Теоретическая подготовка</i> | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 54 |
| 2. | <i>Раздел 2. Практическая подготовка</i> | 59 | 58 | 60 | 63 | 63 | 66 | 65 | 61 | 65 | 65 | 65 | 63 | 753 |
| 3. | 2.1. Специальная физическая подготовка | 31 | 26 | 26 | 26 | 25 | 30 | 30 | 32 | 36 | 36 | 35 | 32 | 365 |
| 4. | 2.2. Общая физическая подготовка | 18 | 17 | 17 | 21 | 26 | 27 | 25 | 17 | 17 | 16 | 18 | 19 | 238 |
| 5. | 2.3. Специальная техническая подготовка | 7 | 5 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 87 |
| 6. | 2.4. Специальная психологическая подготовка | 2 | 1 | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 15 |
| 7. | 2.5. Восстановительные мероприятия | 1 | 9 | 13 | 11 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 48 |
| 8. | <i>Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки</i> | 5 | 8 | 9 | 8 | 9 | 6 | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 75 |
| 9. | <i>Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения</i> | 2 | 4 | - | - | - | - | - | 4 | 2 | - | - | - | 12 |
| 10. | <i>Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях</i> | 6 | 3 | - | - | - | - | - | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 32 |
| 11. | <i>Раздел 6. Судейская практика</i> | 2 | - | 3 | 1 | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | 10 |
| | Всего: | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 936 |

Годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения (УТ-3)

| № п/п | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | феврал | март | апрель | май | июнь | июль | август | Итого часов |
|-------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| | | рь | ь | | ь | | ь | | | | | | | |
| 1. | <i>Раздел 1. Теоретическая подготовка</i> | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 60 |
| 2. | <i>Раздел 2. Практическая подготовка</i> | 71 | 67 | 70 | 71 | 73 | 76 | 75 | 72 | 76 | 76 | 75 | 75 | 877 |
| 3. | 2.1. Специальная физическая подготовка | 39 | 31 | 30 | 32 | 32 | 36 | 37 | 39 | 43 | 43 | 42 | 41 | 445 |
| 4. | 2.2. Общая физическая подготовка | 20 | 18 | 20 | 21 | 28 | 29 | 27 | 19 | 19 | 19 | 18 | 20 | 258 |
| 5. | 2.3. Специальная техническая подготовка | 9 | 7 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 102 |
| 6. | 2.4. Специальная психологическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 24 |
| 7. | 2.5. Восстановительные мероприятия | 1 | 9 | 13 | 11 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 48 |
| 8. | <i>Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки</i> | 5 | 7 | 9 | 9 | 9 | 6 | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 75 |
| 9. | <i>Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения</i> | 2 | 4 | - | - | - | - | - | 4 | 2 | - | - | - | 12 |
| 10. | <i>Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях</i> | 7 | 6 | - | - | - | - | - | 6 | 6 | 7 | 8 | 8 | 48 |
| 11. | <i>Раздел 6. Судейская практика</i> | 1 | 1 | 6 | 4 | 2 | 2 | 4 | - | - | - | - | - | 20 |
| | Всего: | 91 | 91 | 91 | 91 | 91 | 91 | 91 | 91 | 91 | 91 | 91 | 91 | 1 092 |

Годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения (УТ-4)

| № п/п | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Итого часов |
|-------|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 1. | <i>Раздел 1. Теоретическая подготовка</i> | 6 | 6 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 66 |
| 2. | <i>Раздел 2. Практическая подготовка</i> | 81 | 78 | 81 | 84 | 84 | 86 | 85 | 82 | 84 | 87 | 87 | 86 | 1005 |
| 3. | 2.1. Специальная физическая подготовка | 48 | 40 | 39 | 41 | 41 | 46 | 47 | 48 | 50 | 52 | 51 | 50 | 553 |
| 4. | 2.2. Общая физическая подготовка | 20 | 21 | 23 | 24 | 31 | 31 | 27 | 20 | 20 | 20 | 20 | 21 | 278 |
| 5. | 2.3. Специальная техническая подготовка | 9 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 8 | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 96 |
| 6. | 2.4. Специальная психологическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 24 |
| 7. | 2.5. Восстановительные мероприятия | 2 | 9 | 13 | 13 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 54 |
| 8. | <i>Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки</i> | 5 | 7 | 9 | 9 | 9 | 6 | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 75 |
| 9. | <i>Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения</i> | 2 | 4 | - | - | - | - | - | 4 | 2 | - | - | - | 12 |
| 10. | <i>Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях</i> | 8 | 8 | - | - | - | - | - | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 60 |
| 11. | <i>Раздел 6. Судейская практика</i> | 2 | 1 | 8 | 4 | 3 | 5 | 7 | - | - | - | - | - | 30 |
| | Всего: | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 1248 |

Годовой план для этапа спортивного совершенствования мастерства (до года) (ЭССМ-1)

| № п/п | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Итого часов |
|-------|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 1. | <i>Раздел 1. Теоретическая подготовка</i> | 6 | 6 | 7 | 8 | 8 | 7 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 72 |
| 2. | <i>Раздел 2. Практическая подготовка</i> | 90 | 89 | 87 | 90 | 91 | 93 | 92 | 90 | 93 | 93 | 93 | 93 | 1094 |
| 3. | 2.1. Специальная физическая подготовка | 54 | 46 | 45 | 47 | 47 | 52 | 48 | 53 | 56 | 58 | 57 | 57 | 620 |
| 4. | 2.2. Общая физическая подготовка | 22 | 23 | 25 | 25 | 32 | 32 | 29 | 24 | 22 | 22 | 22 | 22 | 300 |
| 5. | 2.3. Специальная техническая подготовка | 9 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 90 |
| 6. | 2.4. Специальная психологическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 24 |
| 7. | 2.5. Восстановительные мероприятия | 3 | 9 | 14 | 14 | 6 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 60 |
| 8. | <i>Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки</i> | 7 | 9 | 14 | 13 | 10 | 8 | 8 | 7 | 3 | 7 | 7 | 7 | 100 |
| 9. | <i>Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения</i> | 4 | 5 | - | - | - | - | - | 5 | 4 | - | - | - | 18 |
| 10. | <i>Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях</i> | 8 | 7 | 5 | 3 | 6 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 13 | 13 | 100 |
| 11. | <i>Раздел 6. Судейская практика</i> | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | - | - | - | - | - | 20 |
| | Всего: | 117 | 117 | 117 | 117 | 117 | 117 | 117 | 117 | 117 | 117 | 117 | 117 | 1404 |

Годовой план для этапа спортивного совершенствования мастерства (свыше года) (ЭССМ-1+)

| № п/п | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Итого часов |
|-------|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 1. | <i>Раздел 1. Теоретическая подготовка</i> | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 6 | 6 | 7 | 5 | 5 | 5 | 78 |
| 2. | <i>Раздел 2. Практическая подготовка</i> | 103 | 102 | 100 | 103 | 105 | 106 | 106 | 105 | 106 | 106 | 106 | 106 | 1254 |
| 3. | 2.1. Специальная физическая подготовка | 65 | 57 | 56 | 58 | 58 | 63 | 59 | 64 | 67 | 67 | 67 | 67 | 748 |
| 4. | 2.2. Общая физическая подготовка | 24 | 25 | 27 | 26 | 33 | 33 | 30 | 26 | 24 | 24 | 24 | 24 | 320 |
| 5. | 2.3. Специальная техническая подготовка | 10 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 96 |
| 6. | 2.4. Специальная психологическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 30 |
| 7. | 2.5. Восстановительные мероприятия | 3 | 9 | 14 | 14 | 6 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 60 |
| 8. | <i>Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки</i> | 7 | 9 | 14 | 13 | 10 | 8 | 8 | 7 | 3 | 7 | 7 | 7 | 100 |
| 9. | <i>Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения</i> | 4 | 5 | - | - | - | - | - | 5 | 4 | - | - | - | 18 |
| 10. | <i>Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях</i> | 8 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 8 | 7 | 10 | 12 | 12 | 12 | 100 |
| 11. | <i>Раздел 6. Судейская практика</i> | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | 10 |
| | Всего: | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 1560 |

4.2. Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |

| | | | | |
|---|---|------------------|-----------------|---|
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | 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 | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | 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 | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | 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 | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈ 1200 | | |

| | | | | |
|------------------------|--|---|-------------|---|
| спортивного мастерства | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200 | 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/недо тренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 200 | 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 | ≈ 200 | 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 | ≈ 200 | 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. |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт - маунтинбайк» относятся:

- циклический характер физических упражнений при передвижении на велосипеде;
- большие объемы соревновательной нагрузки, выполняемой спортсменами, особенно в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово «шоссе»;
- сложная биомеханическая система функционального взаимодействия спортсмена и велосипеда;
- преодоление лицом, проходящим спортивную подготовку, значительных внешних сил (силы сопротивления встречного потока воздуха, силы трения качения, сталкивающей силы при подъеме в гору, центробежной силы на поворотах и виражах и прочее);
- нахождение при преодолении сил внешнего сопротивления лица, проходящего спортивную подготовку, в непривычном положении при выполнении основного упражнения и выполнение непривычных движений (циклических, по окружности);
- точное и неукоснительное соблюдение Правил дорожного движения Российской Федерации, утвержденных постановлением Совета Министров - Правительства Российской Федерации от 23.10.1993 № 1090 (Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации, 1993, № 47, ст. 4531; Собрание законодательства Российской Федерации, 2021, № 2, ст. 465) при движении во время тренировочных занятий и спортивных соревнований по дорогам общего пользования;
- большой объем проведения практических занятий вне помещений с использованием защитной экипировки от воздействия на спортсмена различных природных явлений (солнечное излучение, дождь, снег, ветер);
- высокая вероятность «контактной борьбы» в ходе спортивных соревнований по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт»;
- наличие специальной защитной экипировки для уменьшения потенциальной опасности травматизма, особенно при проведении групповых практических занятий и спортивных соревнований;
- большая вариативность в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактических и технических приемах, применяемых в спортивных соревнованиях, основных и дополнительных средствах и методах подготовки, применяемых в тренировочном процессе в спортивных дисциплинах вида спорта «велосипедный спорт».

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 спортивной дисциплине «велоспорт-маунтинбайк» вида спорта "велосипедный спорт".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Материально-технические условия: обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование оборудования, инвентаря | Единица измерения | Этапы спортивной подготовки | | |
|-------|---|-------------------|-----------------------------|---|---|
| | | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | | | | |
| 1. | Автомобиль легковой для сопровождения | штук | - | 1 | 1 |
| 2. | Велостанок универсальный | штук | - | 6 | 3 |
| 3. | Компьютер (ноутбук) с принтером | штук | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения | штук | - | 1 | 1 |
| 5. | Мотоцикл или квадроцикл для сопровождения | штук | - | 1 | 1 |
| 6. | Мяч латексный (легкий) | штук | 5 | - | - |
| 7. | Мяч теннисный | штук | 5 | 5 | - |
| 8. | Мяч футбольный | штук | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Набор инструментов для ремонта велосипедов | комплект | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Набор передних шестеренок | комплект | - | 6 | 3 |
| 11. | Набор слесарных инструментов | комплект | - | 1 | 1 |
| 12. | Насос для подкачки покрышек | штук | 1 | 2 | 1 |
| 13. | Насос-компрессор для подкачки колес | штук | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Обод колеса | штук | 2 | - | - |
| 15. | Переключатель задний | штук | 1 | - | - |
| 16. | Переключатель передний | штук | 1 | - | |
| 17. | Переносная стойка для ремонта велосипедов | штук | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | |
|-----|---|----------|----|---|---|
| 18. | Рулевая колонка | штук | 1 | - | - |
| 19. | Рулетка металлическая 20 м | штук | 1 | 1 | 1 |
| 20. | Свисток | штук | 1 | 1 | 1 |
| 21. | Секундомер | штук | 1 | 1 | 1 |
| 22. | Скакалка | штук | 5 | - | - |
| 23. | Спицы | штук | 10 | - | - |
| 24. | Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки) | комплект | 2 | 1 | 1 |
| 25. | Трос с рубашкой | штук | 2 | - | - |
| 26. | Фитбол | штук | 5 | 5 | - |
| 27. | Цепь | штук | 1 | - | - |
| 28. | Эспандер резиновый ленточный | штук | 6 | - | - |
| 29. | Эспандер ручной двойного действия | штук | 6 | - | - |

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | |
|---|---|----------------------|---------------------------------|---|--|
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Этап начальной подготовки | Этапы спортивной подготовки | |
| | | | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | | | | |
| 1. | Велокамеры "МТБ" | штук | 2 | 12 | 16 |
| 2. | Велокомпьютер с функцией монитора сердечного ритма и мощности педалирования | штук | - | 1 | 1 |
| 3. | Велопокрышки "МТБ" | комплект | 2 | 6 | 8 |
| 4. | Велосипед "МТБ" (гоночный) | штук | - | 1 | 1 |
| 5. | Велосипед "МТБ" (тренировочный) | штук | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Велостанок универсальный | штук | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Велотрубки шоссейные | комплект | 4 | - | - |
| 8. | Грязевые щетки | комплект | 2 | 3 | 3 |
| 9. | Держатель для фляги | штук | 2 | 3 | 3 |
| 10. | Колеса шоссейные (запасные) | комплект | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Контактные педали "МТБ" | комплект | 1 | 2 | 2 |
| 12. | Фляга 500 мл | штук | 2 | 2 | 6 |
| 13. | Колеса "МТБ" (запасные) | комплект | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Чехол для велосипеда | комплект | - | 1 | 2 |
| 15. | Чехол для запасных колес | комплект | - | 2 | 2 |
| 16. | Велоседло | штук | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Обмотка для руля | штук | 2 | 2 | 2 |
| 18. | Переключатель задний шоссе | штук | - | - | 1 |
| 19. | Переключатель передний "МТБ" | штук | - | - | 1 |
| 20. | Переключатель передний шоссе | штук | - | - | 1 |
| 21. | Руль для групповых гонок | штук | - | 1 | 1 |
| 22. | Ручки тормозные "МТБ" | штук | - | - | 2 |

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Бахилы | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Велокомбинезон | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Веломайка | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 |
| 4. | Веломайка с длинным рукавом | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Веломайка защитная | штук | на обучающегося | 1 | 1 | - | - | - | - |
| 6. | Велоперчатки летние | пар | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

| | | | | | | | | | |
|----|-------------------------|------|------------------|---|---|---|---|---|---|
| 7. | Велоперчатки теплые | пар | на обучающег ося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Велотрусы | штук | на обучающег ося | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 |
| 9. | Велотуфли "МТБ" | пар | на обучающег ося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Велотуфли шоссейные | пар | на обучающег ося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11 | Велошапка летняя | штук | на обучающег ося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 12 | Велошапка теплая | штук | на обучающег ося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 13 | Велошлем с защитой лица | штук | на обучающег ося | 1 | 1 | - | - | - | - |
| 14 | Ветровка-дождевик | штук | на обучающег ося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 15 | Жилет велосипедный | штук | на обучающег ося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| 16 | Каска защитная | штук | на обучающегося | 1 | | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 17 | Компрессионное белье | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | - | - |
| 18 | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 19 | Костюм спортивный (парадный) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 21 | Носки велосипедные | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 6 | 1 |
| 22 | Очки защитные | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 23 | Разминочные рукава | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 24 | Разминочные чулки | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------|--------------|------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 25 | Рейтузы короткие (бриджи) | штук | на обучающег ося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 26 | Рейтузы легкие | штук | на обучающег ося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 27 | Рейтузы теплые | штук | на обучающег ося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 28 | Тапочки (сланцы) | пар | на обучающег ося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 29 | Термобелье | комплек т | на обучающег ося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность МБУ ДО Спортивная школа «Центр» педагогическими, руководящими и иными работниками.

Руководящий и тренерско-преподавательский состав в МБОУДО «СШ № 7» по велосипедному спорту имеет высокий образовательный и квалификационный уровень.

Административные работники.

| Наименование должности | Всего (штатных) | Образование | | | Соответствие занимаемой должности |
|------------------------|-----------------|-------------|----------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| | | Высшее | В том числе педагогическое | В том числе физкультурное | |
| Директор | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Заместитель директора | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Инструктор-методист | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 |

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень интернет ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и проходящими спортивную подготовку:

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

<https://sport48.ru/> (Управление физической культуры и спорта Липецкой области)

<https://fvsr.ru/> Федерация велосипедного спорта России

<https://topsport48.ru/> ГБУ ЛО "Центр спортивной

подготовки" <https://course.rusada.ru/> сайт РУСАДА

<https://moisport.ru/> цифровая платформа Мой спорт

<https://dush-7.ru/index.php?id=25> сайт спортивной

школы

Перечень используемой литературы

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 528 с.
2. Ермаков С.В. Тренировка велосипедистов.: Физическая культура и спорт, 2018.
3. Захаров А.А. Велосипедный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2018. – 160 с.
4. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. Культуры. М.: 2019.
5. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. Физкультура, образование, наука. М.: 2020.
6. Илюхин А.А. Школа велокросса: учебное пособие. РГУФКСиТ. М.: 2018.
7. Крылатых Ю.Г., Минаков С. М. Подготовка юных велосипедистов.: М.: ФиС, 2019.
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.:

Физическая культура, 2020. – 240 с.

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

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

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