Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ростова-на-Дону
«Спортивная школа №4»

Рассмотрено
на заседании Педагогического
совета №1
«25» августа 2025г.

Утверждаю
директор МБУ ДО СШ №4
_____ В.В. Жихарцев
приказ от 28.08.2025 № 31-У

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

(Разработана в соответствии федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 №1099; примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. № 1304)

Срок реализации программы на этапах:
Этап начальной подготовки – 4 года
Учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) – 4 года

Авторы-разработчики:
Тумко С.Е., заместитель директора
по учебно-спортивной работе;
Мануйлова В.В., инструктор-методист

Ростов-на-Дону
2025-2026 учебный год

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ростова-на-Дону
«Спортивная школа №4»

Рассмотрено
на заседании Педагогического
совета
«___»_____2025г.

Утверждаю
директор МБУ ДО СШ №4
_____В.В. Жихарцев
приказ от_____№__

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

(Разработана в соответствии федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 №1099; примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. № 1304)

Срок реализации программы на этапах:
Этап начальной подготовки – 4 года
Учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) – 4 года

Авторы-разработчики:
Тумко С.Е., заместитель директора
по учебно-спортивной работе;
Мануйлова В.В., инструктор-методист

Ростов-на-Дону
2025-2026 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	наименование раздела	стр.
1.	**Общие положения**	3
2.	**Характеристика Программы**	5
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся, лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах на этапах спортивной подготовки.	5
2.2	Объем Программы	6
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	6
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	10
2.5.	Календарный план воспитательной работы	19
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3.	**Система контроля**	26
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	26
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	27
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	28
4.	**Рабочая программа**	33
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт	33
4.2.	Учебно-тематический план	43
5.	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**	47
6.	**Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	48
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	48
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	53
7.	**Информационно-методические условия реализации программы**	54
	Приложение 1	57
	Приложение 2	60
	Приложение 3	68

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «велосипедный спорт» спортивные дисциплины «велосипедный спорт – шоссе», разработана с учетом основных положений Федерального закона от 30.04.2021 года № 127 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденной приказом Министерства спорта России 21 декабря 2022г. № 1304, совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденных приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. № 735 (далее – ФССП), приказа Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» и других локальных нормативных актов и рекомендаций.

Велосипедный спорт – это олимпийский вид спорта, где преодоление трассы происходит с помощью велосипеда. Спортсмен приводит его в движение своей мускульной силой. В достижении победы большую роль играет не только физическая подготовка велосипедиста, но и характеристики велосипеда. От них напрямую зависит положение ездока, и как следствие, постановка дыхания, качество работы внутренних органов и систем, а также суставов и мышц. Посадка спортсмена зависит от высоты сидения и руля, а также от размера педалей. Первые состязания любителей велосипедов прошли во Франции. А начиная с 1893 г. имеют место и международные турниры. В 1900 г. начал свою работу Международный союз велосипедистов. В программу Олимпиады велосипедный спорт вошел в 1896 г. Вначале страну представляли только мужчины, а женщины вошли в их ряды в 1988 г. Выделяется четыре группы дисциплин, ранее являвшихся самостоятельными видами спорта: шоссе; трек; BMX; маунтинбайк. Обучение по Программе, осуществляется по дисциплинам велосипедного спорта велосипедный спорт шоссе, велосипедный спорт BMX. В велосипедном спорте на данный момент существует 82 дисциплины 9 из них представлены на Олимпийских Играх, и каждая из них предъявляет к гонщику свои требования.

Существует 3 больших направлений велосипедного спорта:

- шоссейные велогонки;
- трековые велогонки;
- велоспорт-маунтинбайк.

Дисциплина шоссе – это классическая разновидность велосипедного спорта. Состязания идут на длинных дистанциях, причем трасса не всегда проходит по ровной дороге. Путь может пролегать и по гравию, и по

брусчатке, только не по пересеченной местности. Шоссейная гонка в свою очередь подразделяется на: однодневную; многодневную (недельную); городскую по кругу на 50 - 150 км (критериум); гранд тур из трех гонок продолжительностью по 3 недели.

Классификация соревновательных дисциплин по велоспорту-шоссе.

Существует 2 основных классификации велосипедных шоссейных соревнований:

1) многодневные и однодневные соревнования;

2) с групповым и раздельным стартом.

Групповая гонка (олимпийская дисциплина)

Гонщики стартуют все вместе в группе.

Длина трассы может варьироваться (для чемпионата мира у мужчин элиты – приблизительно 260 км). Групповые гонки имеют несколько форматов: однодневные соревнования со стартом из одного места и финишем в другом или по кругам (по таким правилам UCI проводит чемпионат Мира) или многоэтапные многодневные гонки. Максимальная протяженность Гранд туров составляет 3 500 км.

Индивидуальная гонка на время (олимпийская дисциплина)

Гонщики стартуют с интервалом в 1-2 минуты. Победителем признается гонщик, преодолевший дистанцию с наименьшим временем.

Командная гонка на время

Принцип проведения гонки тот же самый, что и в индивидуальной гонке на время, но соревнования проходят между командами от 2 до 10 гонщиков.

Критериум

Этот вид шоссейной программы представляет собой гонку с определенным количеством промежуточных финишей, на которых разыгрываются призовые очки. Такие гонки необычайно зрелищны, т.к. проводятся в городах, на небольших по протяженности кругах и вся борьба за призовые очки происходит непосредственно на глазах у зрителей. Побеждает тот, кто наберет наибольшую сумму призовых очков на промежуточных финишах.

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 по велосипедному спорту.

Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий волейболом; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборной команды Ростовской области.

Основными задачами реализации Программы являются:

— формирование и развитие спортивных и творческих способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

— формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

— формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

— выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся (лиц, проходящих спортивную подготовку), количество обучающихся (лиц, проходящих спортивную подготовку) в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1 к ФССП по виду спорта «велосипедный спорт»).

Программа определяет сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся (лиц, проходящих спортивную подготовку) по отдельным этапам, количество обучающихся (лиц, проходящих спортивную подготовку) в группах на этапах спортивной подготовки.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			минимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	4	7	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	15	3	6

При комплектовании учебно-тренировочных групп Школа определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП, а также в соответствии с методическими рекомендациями по системе оплаты труда.

2.2. Объем Программы по виду спорта «футбол» (приложение № 2 к ФССП по виду спорта «велосипедный спорт»)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год
Количество часов в неделю	6	7	9	12	15	18	21	24
Общее количество часов в год	312	364	468	624	780	936	1092	1248

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (включая короткие перерывы) и не должна превышать:

- на этапе НП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;

При проведении спаренных учебно-тренировочных занятий короткие перерывы не допускаются, кроме формы организации по теоретической подготовке. 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, спортивные соревнования.

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные занятия с применением дистанционных технологий;
- тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- учебно-тренировочные мероприятия.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а

также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки

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

Минимальный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	2 год	3 год	4 год	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова, «шоссе»,						
Подготовительные	–	–	–	7	8	10
Основные	–	–	–	2	4	6

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

- соответствие возраста, пола и уровня квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов городских, межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Ростовской области и Российской Федерации.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Отборочные соревнования с целью выявления сильнейших спортсменов для комплектования сборной команды. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в основных соревнованиях.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, а также включение в состав сборной Ростовской области для участия в соревнованиях межрегионального, всероссийского уровня.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под подпись с нормами, утвержденными Федерацией велосипедного спорта России, правилами вида спорта «велосипедный спорт», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по разделам, видам спортивной подготовки иным мероприятиям и годам спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

Разделы и виды спортивной подготовки	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год
Раздел 1. Теоретическая подготовка	час	24	30	36	42	48	54	60	66
Раздел 2. Практическая подготовка	час	232	268	366	511	621	753	877	1005
2.1. Специальная физическая подготовка	час	58	64	108	193	259	365	445	553
2.2. Общая физическая подготовка	час	144	144	174	204	218	238	258	278
2.3. Специальная техническая подготовка	час	30	42	54	69	84	87	102	96
2.4. Специальная психологическая подготовка	час	-	6	6	9	12	15	24	24
2.5. Восстановительные мероприятия	час	-	12	24	36	48	48	48	54
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	50	50	50	50	75	75	75	75
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	час	6	6	6	6	12	12	12	12

Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	час	-	5	10	15	24	32	48	60
Раздел 6. Судейская практика	час	-	-	-	-	-	10	20	30
Всего:	**час**	**312**	**359**	**468**	**624**	**780**	**936**	**1092**	**1248**

Учебный план групп начальной подготовки 1 года обучения

Разделы и виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Раздел 2. Практическая подготовка	17	18	19	19	19	21	21	21	20	19	19	19	232
2.1. Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	6	6	6	5	5	5	6	58
2.2. Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
2.3. Специальная техническая подготовка	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	30
2.4. Специальная психологическая подготовка													0
2.5. Восстановительные мероприятия													0
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	3	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	6	50
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения			2	2	2								6
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях													0
Раздел 6. Инструкторская и судейская практика													0

Раздел 7. Судейская практика													0
Итого:	22	24	27	27	26	27	27	27	26	26	26	27	312

Учебный план групп начальной подготовки 2 года обучения

Разделы и виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	30
Раздел 2. Практическая подготовка	20	22	22	23	23	22	23	24	23	22	22	22	268
2.1. Специальная физическая подготовка	5	6	5	5	5	4	4	6	5	5	7	7	64
2.2. Общая физическая подготовка	13	13	12	12	12	12	12	12	13	14	12	12	149
2.3. Специальная техническая подготовка	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	42
2.4. Специальная психологическая подготовка			1	1	1	1	1	1					6
2.5. Восстановительные мероприятия				1	1	1	2	1	2				8
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	4	4	4	3	3	4	4	4	4	5	5	6	50
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения			2	2	2								6
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях				1	1	1	1	1					5
Раздел 6. Инструкторская и судейская практика													0
Раздел 7. Судейская практика													0
Итого:	26	28	31	32	32	30	31	32	30	29	29	29	359

Учебный план групп начальной подготовки 3 года обучения

Разделы и виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Раздел 2. Практическая подготовка	30	31	31	29	29	32	32	30	30	31	31	30	366
2.1. Специальная физическая подготовка	8	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
2.2. Общая физическая подготовка	18	16	15	12	11	14	14	13	14	15	16	16	174
2.3. Специальная техническая подготовка	4	6	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	54
2.4. Специальная психологическая подготовка			1	1	1	1	1	1					6
2.5. Восстановительные мероприятия				3	3	3	3	3	3	3	2	1	24
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	6	50
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения			2	2	2								6
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	1			2	2	1	1	1	1	1			10
Раздел 6. Инструкторская и судейская практика													0
Раздел 7. Судейская практика													0
Итого:	37	38	40	40	40	40	40	38	38	40	38	39	468

Учебный план групп начальной подготовки 4 года обучения

Разделы и виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	42
Раздел 2. Практическая подготовка	43	44	41	41	41	43	43	43	43	43	43	43	511
2.1. Специальная физическая подготовка	16	16	17	16	16	16	16	16	16	16	16	16	193
2.2. Общая физическая подготовка	19	18	14	15	15	17	17	17	17	17	19	19	204
2.3. Специальная техническая подготовка	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	69
2.4. Специальная психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
2.5. Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	6	50
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения			2	2	2								6
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	1		2	2	2	2	1	1	2	2			15
Раздел 6. Инструкторская и судейская практика													0
Раздел 7. Судейская практика													0
Итого:	51	52	53	52	52	52	51	51	52	54	51	53	624

Учебный план групп учебно-тренировочного этапа 1 года обучения

Разделы и виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Раздел 2. Практическая подготовка	51	53	49	49	49	52	52	52	53	54	54	53	621
2.1. Специальная физическая подготовка	21	21	21	22	22	22	22	22	22	22	21	21	259
2.2. Общая физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	19	18	19	18	218
2.3. Специальная техническая подготовка	7	9	5	4	4	7	7	7	7	9	9	9	84
2.4. Специальная психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.5. Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	8	8	4	4	4	7	6	6	6	7	7	8	75
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения			4	4	4								12
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	2	1	24
Раздел 6. Инструкторская и судейская практика													0
Раздел 7. Судейская практика													0
Итого:	64	66	62	63	63	65	65	65	66	68	67	66	780

Учебный план групп учебно-тренировочного этапа 2 года обучения

Разделы и виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	54
Раздел 2. Практическая подготовка	65	62	62	61	57	62	63	62	65	63	64	67	753
2.1. Специальная физическая подготовка	30	30	30	30	28	31	31	30	31	30	32	32	365
2.2. Общая физическая подготовка	21	20	20	19	18	16	20	20	20	21	20	23	238
2.3. Специальная техническая подготовка	9	7	7	6	7	8	7	7	8	7	7	7	87
2.4. Специальная психологическая подготовка	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	15
2.5. Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	48
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	7	6	6	5	5	7	6	6	6	7	7	7	75
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения			4	4	4								12
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	1	32
Раздел 6. Инструкторская и судейская практика		1		1	1	1	1						5
Раздел 7. Судейская практика		1		1	1	1	1						5
Итого:	78	77	78	78	77	79	79	76	79	78	78	79	936

Учебный план групп учебно-тренировочного этапа 3 года обучения

Разделы и виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Раздел 2. Практическая подготовка	74	74	68	69	71	73	75	74	74	74	75	76	877
2.1. Специальная физическая подготовка	37	37	37	37	37	37	38	37	37	37	37	37	445
2.2. Общая физическая подготовка	23	23	18	18	20	22	22	22	22	22	23	23	258
2.3. Специальная техническая подготовка	8	8	8	9	9	8	9	9	9	9	8	8	102
2.4. Специальная психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2.5. Восстановительные мероприятия	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	5	6	48
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	6	6	6	6	6	7	6	6	6	7	6	7	75
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения			4	4	4								12
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Раздел 6. Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Раздел 7. Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Итого:	89	91	89	90	92	91	92	91	91	92	92	92	1092

Учебный план групп учебно-тренировочного этапа 4 года обучения

Разделы и виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка	5	5	6	5	6	6	6	6	6	5	5	5	66
Раздел 2. Практическая подготовка	86	87	81	84	83	84	82	83	84	85	85	81	1005
2.1. Специальная физическая подготовка	46	49	45	46	46	46	44	46	46	46	47	46	553
2.2. Общая физическая подготовка	24	23	20	23	23	23	23	24	24	24	24	23	278
2.3. Специальная техническая подготовка	10	8	10	8	8	8	8	6	8	8	8	6	96
2.4. Специальная психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2.5. Восстановительные мероприятия	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	54
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	6	6	6	4	4	7	6	6	6	7	7	10	75
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения			4	4	4								12
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	5	5	3	5	5	5	7	5	5	5	5	5	60
Раздел 6. Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	15
Раздел 7. Судейская практика	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	15
Итого:	104	105	104	104	104	106	103	104	103	104	104	103	1248

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей

дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

2.5. Календарный план воспитательной работы (приложение 1).

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

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на:

– профориентационную работу;
– здоровьесбережение;
– патриотическое воспитание;
– развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Школой (представлен в приложении № 1 к Программе).

Профориентационная работа. Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда. В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности, обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства. Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей. Участие обучающихся в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижение обучающимися более высокого личного спортивного результата.

Здоровьесбережение. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов спортивных соревнований,

составлению положений и регламентов спортивных соревнований. Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения обучающимися режима питания и сна для полноценного восстановления организма. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета.

Патриотическое воспитание. Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству. Главной задачей патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе. Школа проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств обучающихся. При формировании календарного плана воспитательной работы включены мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых Общероссийской общественной организацией «Российский футбольный союз». Календарный план может корректироваться в течение учебного года в связи с происходящими в работе Школы изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение 2).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – План антидопинговых мероприятий), составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана. В План антидопинговых мероприятий включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Среди мероприятий, 10 направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия

«допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

2.7. План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки:

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1.	Освоение спортивной терминологии	Изучение структуры учебно-тренировочного занятия	Сентябрь, октябрь
		Изучение структуры комплексов для развития основных физических качеств	
2.	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией судейства	Сентябрь, октябрь
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	
		Изучение состава коллегии судей, их права и обязанности. Правила ведения протоколов и документации	Ноябрь
		Изучение особенности организации и проведения соревнований по велосипедному спорту	
3.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплекса упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	1 раз в месяц
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия, разминка перед соревнованиями	
4.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей судей на различных позициях	По плану спортивно-массовых мероприятий и соревнований
		Судейская практика на официальных соревнованиях типа «критериум» (рядом, в качестве консультанта, должен находится квалифицированный судья)	

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

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно- тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер- преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов упражнений или комбинаций упражнений, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на: глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению). Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

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

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

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно- тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

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

- контрастные ванны и душ, сауна.

Этап начальной подготовки (1 год)			
Вид мероприятия	Содержание мероприятия	Методические указания	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	Сбор медицинского заключения о допуске спортсмена к тренировочной и соревновательной деятельности по избранному виду спорта	Проверка и анализ медицинского заключения о допуске спортсмена к тренировочной и соревновательной деятельности по избранному виду спорта от педиатра	1 раз в 12 месяц
	Систематический контроль за соблюдением гигиены обучающихся	Рекомендации обучающимся по соблюдению правил гигиены и укреплению здоровья	1 раз в месяц
Медико-биологические мероприятия	Организация и проведение антропометрических показателей физического развития обследования обучающихся	Измерение антропометрических данных обучающихся	1 раз в месяц
	Развитие физических качеств с учетом специфики избранного вида спорта	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.	1 раз в квартал
	Профилактика перетренированности и переутомления спортсменов в избранном виде спорта	Рациональное построение УТЗ	1 раз в месяц
Восстановительные мероприятия	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфовоцеркуляции тканевого обмена (после УТЗ или соревнований)	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	1 раз в месяц
Этап начальной подготовки (2,3,4 год)			
Медицинские мероприятия	Сбор медицинского заключения о допуске спортсмена к тренировочной и соревновательной деятельности по избранному виду спорта	Проверка и анализ медицинского заключения о допуске спортсмена к тренировочной и соревновательной деятельности по избранному виду спорта от педиатра	1 раз в 12 месяцев

	Систематический контроль за соблюдением гигиены обучающихся	Рекомендации обучающимся по соблюдению правил гигиены и укреплению здоровья	1 раз в месяц
	Организация углубленного медицинского обследования спортсменов	Углубленный медицинские обследования спортсменов проводятся согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. №1144н	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологические мероприятия	Организация и проведение антропометрических показателей физического развития обследования обучающихся	Изучение динамики антропометрических данных обучающихся	1 раз в месяц
	Систематический контроль состояния здоровья спортсмена	Допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям только здоровых спортсменов	1 раз в месяц
Восстановительные мероприятия	Ускорение восстановительного процесса (через 2 часа после УТЗ)	Локальный массаж.	По назначению
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (1,2,3 год)			
Медицинские мероприятия	Организация углубленного медицинского обследования спортсменов	Углубленный медицинские обследования спортсменов проводятся согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. №1144н	1 раз в 12 месяцев
	Систематический контроль состояния здоровья спортсмена	Допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям только здоровых спортсменов	Перед каждым УТЗ и соревнованием
Медико-биологические мероприятия	Организация и проведение антропометрических показателей физического развития обследования обучающихся	Наблюдение динамики антропометрических данных обучающихся	1 раз в месяц
	Развитие физических качеств с учетом специфики избранного вида спорта	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха	1 раз в квартал

	Профилактика перетренированности и переутомления спортсменов в избранном виде спорта	Рациональное построение УТЗ	1 раз в месяц
Восстановительные мероприятия	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения (во время УТЗ)	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	1 раз в квартал
		Восстановительный массаж (встряхивание, разминание)	По назначению
	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	1 раз в неделю
	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфообращения (после УТЗ или соревнований)	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	1 раз в месяц
	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Рекомендации по сбалансированному питанию, витаминизации, приему щелочных минеральных вод	1 раз в месяц
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (4 год)			
Медицинские мероприятия	Организация углубленного медицинского обследования спортсменов	Углубленный медицинские обследования спортсменов проводятся согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. №1144н	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологические мероприятия	Организация и проведение антропометрических показателей физического развития обследования обучающихся	Измерение антропометрических данных обучающихся	1 раз в месяц
	Развитие физических качеств с учетом специфики избранного вида спорта	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.	1 раз в квартал
	Систематический контроль за соблюдением гигиены обучающихся	Рекомендации обучающимся по соблюдению правил гигиены и укреплению здоровья	1 раз в месяц

Медико-биологические мероприятия	Профилактика перетренированности и переутомления спортсменов в избранном виде спорта	Рациональное построение УТЗ	1 раз в месяц
	Систематический контроль состояния здоровья спортсмена	Допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям только здоровых спортсменов	Перед каждым УТЗ и соревнованием
Восстановительные мероприятия	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения (во время УТЗ)	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж (встряхивание, разминание)	По назначению

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «футбол». Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022).

3. 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.

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 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.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущая, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов. Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится на основе разработанных комплексов контрольных упражнений по виду спорта «велосипедный спорт» и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Контрольно-тестовые упражнения характеризуют основные физические и специальные качества (способности), а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы, учитывая возраст, пол, а также особенности вида спорта.

Перевод (зачисление) на этап (год) обучения осуществляется на основании:

- на этапе начальной подготовки - по результатам тестов общей и специальной физической подготовки;

- на тренировочном этапе - по результатам тестов общей, специальной и технической подготовки;

Перенос сроков проведения аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по образовательной программе или не прохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность. Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию по соответствующей образовательной программе не более двух раз в сроки, определяемые Школой. В указанный период не включаются время болезни обучающегося. Обучающиеся – победители и призеры региональных и всероссийских соревнований от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (приложение №6, №7 к ФССП по виду спорта «велосипедный спорт») (приложение 3).

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

Количество баллов для зачисления и перевода в группы спортивной подготовки:

НП-1 – 30-50 баллов;

НП-2 – 51-100 баллов;
НП-3 - 101-150 баллов;
НП-4 – 151-200 баллов;
УТЭ - 1 – 201-250 баллов;
УТЭ - 2 – 251-300 баллов;
УТЭ - 3 -301-350 баллов;
УТЭ - 4 – 351 - 400 баллов.

Методические указания по выполнению контрольных упражнений:

1. Бег на 3000 м:

проводится на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Норматив выполняется из положения высокого старта. Спортсмены выстраиваются за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» спортсмены начинают движение. При беге спортсменам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 с. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами до/или 400 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Тренер-преподаватель информирует спортсменов о последнем круге до финиша голосом.

2. Бег на 400 м:

проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22, ширина 1,22 $\pm$ 0,1 м. уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 400 м выполняется с низкого старта.

3. Бег на 60 м:

проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см., ширина дорожек 1,22, ширина 1,22 $\pm$ 0,1 м. уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 60 м выполняется с низкого старта.

4. Подтягивание из виса на высокой перекладине:

выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук. Зафиксировать это положение не менее чем на 0,5 с. упражнение выполняется на максимальное количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу:

выполняется из исходного положения: упор на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены на более чем на 45 градусов относительно

туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом тренера. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с., продолжить выполнение упражнения.

6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами:

выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Спортсмен принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела спортсмена. Спортсмену предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

7. Десятерной прыжок с места:

само упражнение рекомендуется выполнять в стандартном секторе стадиона для прыжков в длину с песочной ямой. Спортсмен во время разминки рассчитывает длину прыжка таким образом, чтобы последний прыжок попал в прыжковую яму. Подготовка к прыжку, начало его выполнения и завершающая стадия аналогичны как при прыжке в длину с места. При выполнении десятерного прыжка следует, поочередно отталкиваясь ногами от поверхности дорожки, выполнить десять последовательных прыжков с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, маховая, согнутая в коленном суставе, и в тоже время энергично посылается коленом вперед и немного вверх, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед. Положение туловища в этих упражнениях сохраняется строго вертикальным, шаги пружинящие, происходит активная работа руками, без работы рук не будет максимального эффекта. К овладению этим упражнением можно приступать уже на этапе начальной спортивной подготовки, беря за основу изучение тройного прыжка с места. Необходимо за десять прыжков преодолеть максимально большую дистанцию. После прыжка измеряется его длина по перпендикуляру между крайней точкой отрыва и приземлением. Причем точка касания представляет собой ближайшее место приземления любой частью тела атлета. Запрещается приземляться на распрямленные ноги, так как может привести к получению травмы коленных суставов. Рекомендуется сначала отдельно отработать все этапы и элементы техники выполнения десятерного прыжка. После этого можно объединить их и переходить к тестированию всего упражнения в целом. Для объективности оценки длины прыжка допускается выполнение упражнения с трех попыток, при этом засчитывается лучший результат. После каждого прыжка следует выровнять поверхность прыжковой ямы с песком.

8. Запрыгивание в упор присев на препятствие:

упражнение представляет собой прыжок с места вверх с одновременным отталкиванием двумя ногами и запрыгиванием в положение упор присев на препятствие. В качестве препятствия рекомендуется использовать гимнастические маты. В их отсутствие можно использовать тумбу для запрыгивания с размерами 500х600х750 мм., или с иными размерами ступенчатую горку. При этом следует максимально уделить внимание безопасности выполнения прыжка. При тестировании высоту препятствия необходимо подбирать таким образом, чтобы сам прыжок завершался запрыгиванием на мат. Подготовка к прыжку, начало его выполнения и завершающая стадия аналогичны как при прыжке в длину с места. Отличие заключается в направлении вектора силы отталкивания ногами – в случае данного упражнения вектор направлен практически вверх. Завершение прыжка характеризуется полным выпрямлением. В верхней точке необходимо полностью выпрямляться, а уже после спрыгивать вниз. Мах руками. Очень важно во время выполнения выполнять мах руками, тем самым помогая себе запрыгнуть наверх. После прыжка измеряется его высота по перпендикуляру между крайней точкой отрыва и высотой приземления на мат. Рекомендуется сначала отдельно отработать все этапы и элементы техники выполнения прыжка. После этого можно объединить их и переходить к тестированию всего упражнения в целом. Для объективности оценки длины прыжка допускается выполнение упражнения с трех попыток, при этом засчитывается лучший результат.

9. Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени): упражнение выполняется из исходного положения: вис согнутыми ногами с опорой голенями на горизонтальную поверхность, стопы ног зафиксированы, руки сцеплены за головой через кольцо диаметром 5-7 см. Спортсмен плавно выполняет подъем туловища касаясь согнутыми локтями бедер ног. После касания спортсмен возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения отсутствует временной лимит, но не разрешается отдыхать между повторениями более 1 секунды. Если отдых продолжается более 1 секунды, спортсмен получает предупреждение. При повторном предупреждении тест прекращается. Каждое повторение должно проводиться до полного разгибания и сгибания (должно быть касание локтями коленей). Бедра должны прилегать к скамье все время (это означает, что спортсмен должен делать упражнение спокойно, и он должен сознательно расслаблять работающие мышцы). Каждое касание коленей локтями засчитывается за единичное выполнение упражнения.

10. Приседание на одной ноге: упражнение «Приседание на одной ноге» («пистолет») представляет собой максимально глубокое приседание на одной ноге, при котором задняя поверхность бедра ложится на икроножную мышцу. «Нерабочая» нога вытянута вперед (для этого требуется значительная эластичность задней группы мышц бедра). Упражнение выполняется из исходного положения, стоя на одной ноге, вторая нога в расслабленном состоянии слегка вытянута вперед. Руки вытянуты вперед. Из данного положения выполняется приседание на одной ноге, вторая нога вытянута

вперед. Руки также вытянуты вперед. Вес тела перенесен на центр стопы, стопа полностью опирается на поверхность. В этом положении фиксируется приседание на короткое время, а затем, выпрямляя опорную ногу, необходимо подать таз вперед и вернуться в исходное положение. Для этого упражнения нужно иметь чрезвычайно подвижные тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Поэтому большинство спортсменов ограничивается техникой выполнения данного упражнения с самопомощью или приседаний на низкую степ-платформу.

Перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Оценка уровня подготовки обучающихся спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме устного опроса в форме собеседования. По перечню вопросов обучающийся должен дать не менее 65% правильных ответов для перехода на следующий этап спортивной подготовки. Оценивание обучающихся проводится в устной форме (зачет/незачет).

Перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками по этапам спортивной подготовки:

Для этапа начальной подготовки:

1) Кто изобрёл велосипед? (Карл Дрез);
2) В каком году изобрели велосипед? (в 1817 году);
3) Как называется езда на заднем колесе на велосипеде? (Вилли);
4) С какой стороны можно двигаться на велосипеде по проезжей части? (справа);
5) Какая защита является самой важной для езды на велосипеде? (шлем);
6) Какое колесо было больше у первого велосипеда? (переднее);
7) Какого происхождения слово «велосипед»? (французское);
8) Какая часть велосипеда является самой главной? (рама);

Для учебно-тренировочного этапа:

1) Как называется стиль катания, в котором на велосипедах больше прыгают, чем ездят? (триал);
2) Как иначе называется держатель заднего переключателя у горного или полугорного велосипеда? (петух);
3) Что такое «манетка» на горном велосипеде? (устройство для переключения передач);
4) В какой стране мира велосипед является самым распространенным видом транспорта? (Китай);
5) Где изобретен первый велосипед? (Германия);
6) Какой велосипед в 2008 году стали использовать в Олимпийских играх? (BMX);
7) Сколько лет длилось первое кругосветное путешествие на велосипеде? (3 года);

4. Рабочая программа по виду спорта «велосипедный спорт»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт (шоссе).

Физическая подготовка.

Физическая подготовка велосипедиста представляет собой процесс воспитания физических качеств. Выбор состава тренировочных средств и методов физической подготовки велосипедиста определяется согласно уровню индивидуального развития физических качеств, закономерности естественного развития организма и становления спортивного мастерства гонщика в процессе многолетней подготовки.

Выделяют два уровня задач физической подготовки:

общая физическая подготовка (ОФП) - ориентирована на общее разностороннее гармоническое развитие физических качеств и создание базы для последующего совершенствования;

специальная физическая подготовка (СФП) предполагает максимальные требования к уровню развития физических качеств с учетом специфики вида спортивной деятельности.

Этап подготовки	Период	Программный материал
Начальной подготовки	До одного года	Основные понятия и требования к уровню физической подготовки велосипедиста. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Воспитание выносливости методом непрерывного равномерного упражнения. Воспитание быстроты игровым методом. Воспитание силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением. Воспитание скоростно-силовых способностей. Воспитание гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера. Воспитание двигательно-координационных способностей: - точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; - формирование правильного темпа педалирования; - умение сохранять статическое и динамическое равновесие
	Свыше одного года	Воспитание выносливости методом непрерывного равномерного упражнения и методом выполнения упражнений на уровне анаэробного порога. Воспитание силовой выносливости. Воспитание быстроты игровым методом. Воспитание силовых способностей с помощью упражнений с

		самоотягощением. Воспитание скоростно-силовых способностей. Воспитание гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера. Воспитание двигательно-координационных способностей: - точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; - формирование правильного темпа педалирования; - умение сохранять статическое и динамическое равновесие
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	Развитие выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной) методом интервального и методом непрерывного выполнения упражнения. Развитие силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, инвентаря
		Развитие быстроты с использованием метода строго регламентированного упражнения и соревновательного метода. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера. Развитие двигательно-координационных способностей: - точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений; - формирование правильного темпа педалирования; - умение сохранять статическое и динамическое равновесия; - методом точности дифференцирования силовых параметров движения
	Углубленной специализации	Развитие выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной) различными методами. Развитие силовых способностей с помощью упражнений с внешним отягощением и метода стимулирующего последействия упражнений с отягощением. Воспитание силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей с использованием упражнений, которые можно выполнять с максимальной скоростью, а также выполнение упражнений на уровне оптимального нервного возбуждения спортсмена. Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера. Развитие двигательно-координационных способностей методом точности дифференцирования силовых параметров движения. Развитие способности быстро перестраивать движения в соответствии с изменением условий решения

		двигательной задачи

Техническая подготовка.

На этапе начальной подготовке обучения тренер-преподаватель должен обратить внимание обучающегося именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения, и это не только особенности двигательного действия, но и условия решения двигательной задачи: особенности покрытия трассы, свойства конструкции велосипеда, величина передаточного соотношения т.п. Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия, называют «основными опорными точками», а их совокупность, составляющая программу действия, получила название «ориентировочная основа действия».

Создание ориентировочной основы действия является ответственным моментом в обучении, поэтому исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений. Если тренер-преподаватель управляет формированием ориентировочной основы действия, то сроки обучения сокращаются в десятки раз.

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

Первоначальное представление о двигательном действии достигается посредством рассказа, демонстрации, объяснения, а также пробными попытками исполнения действия или его частей.

Если велосипедист имеет достаточный двигательный опыт и отчетливо представляет необходимые действия по каждой из основных опорных точек, то двигательное действие может быть выполнено сразу же после постановки двигательной задачи. Если же действия, которые должны быть выполнены, не знакомы обучаемому, т.е. не имеют аналогов в его прошлом опыте, то решение двигательной задачи невозможно до тех пор, пока не сформированы представления о действиях, необходимых в каждой фазе движения. Выделение, осознание, запоминание нужных ощущений в каждой из основных опорных точек - необходимое условие формирование полноценной ориентировочной основы действия.

При освоении новых двигательных действий происходит быстрое утомление нервной системы, поэтому на этапе начального разучивания нельзя слишком длительно работать над формированием нового двигательного действия, нежелательно давать много заданий требовать большого количества повторений. В то же время занятия по обучению новому действию должны быть систематическими.

Начальное разучивание должно осуществляться в благоприятных для

занятий условиях. Двигательные действия необходимо выполнять с такими усилиями и скоростями, которые позволяют обучающимся велосипедистам контролировать свои движения в пространстве.

На учебно-тренировочном этапе основной метод формирования двигательного навыка стандартное многократное повторение упражнения. В отличие от предыдущего этапа, здесь допустимо увеличение объема работы над техникой действия на каждом занятии. Начинающим велосипедистам лучше выполнять изучаемое действие сериями по 5 повторений с 3-5 минутным интервалом отдыха между сериями, всего 3-4 серии. По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения силы повтора движений, но в любом случае необходимо строго контролировать технику движений. При первых признаках нарушения структуры движений упражнение надо прекратить.

Углубленное разучивание техники двигательного действия должно приобретать все более индивидуализированный характер, что требует внимательного учета особенностей гонщика (телосложение, уровень развития физических качеств). На основе этих данных должна уточняться индивидуальная модель техники велосипедиста.

В процессе формирования навыка необходимо обратить внимание на координацию дыхания и движения. В ходе работы дистанционного характера дыхание производится ритмично, в органическом сочетании с выполняемыми движениями.

Этап подготовки	Период	Программный материал
Начальной подготовки	До одного года	Овладение основой техники двигательного действия. Необходимо: - обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия; - сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии; - научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия; - сформировать общий ритм двигательного действия. Основные понятия о технике посадки и педалирования. Техника езды на станке. Техника кругового педалирования обеими ногами одновременно. Техника прямолинейного движения. Техника прохождения поворотов. Техника торможения и остановки
	Свыше	Выполнение изучаемого действие на уровне умения.

	одного года	Необходимо: - обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия; - сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии; - научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия; - сформировать общий ритм двигательного действия. 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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	Детализированное разучивание техники: - 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. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное). Функции управления в системе «гонщик – велосипед – среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирования, взаимодействие с партнерами и соперниками. Техника регулирования скорости передвижения. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Техника езды в шоссейных гонках. Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»),

		бросок на линию финиша. Фазы торможения: латентное время реакции, время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия преодоление препятствия прыжком. Обучение технике «езды на колесе»
	Углубленной специализации	Освоение велосипедистом техники двигательного действия на уровне навыка: - выявление индивидуальных особенностей владения техникой; - достижение автоматизма действий. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое). Техника прохождения сложных поворотов. Техника взаимодействия с партнерами и соперниками. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства)

Тактическая подготовка.

Цель тактической подготовки - воспитание у обучающегося способности так организовать и вести спортивное соревнование, чтобы выйти из него победителем или показать наиболее высокий спортивный результат.

Основными задачами тактической подготовки являются:

- приобретение теоретических знаний об арсенале тактических приемов и их применении;
- воспитание тактического мышления;
- освоение тактических приемов и их комбинаций.

Тактическая подготовка велосипедиста строится 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.

При разработке плана необходимо учитывать следующие факторы:

- стратегический план выступления в конкретных соревнованиях, многодневном туре, серии соревнований;
- уровень подготовленности гонщика (с учетом отдельных компонентов: физической, технической, тактической, психической);
- подготовленность партнеров и команды в целом (командные виды велосипедного спорта);
- подготовленность соперника, проявляющаяся как в индивидуальных, так и командных действиях;
- соревновательные условия (покрытие трека, профиль трасс, климатические и погодные условия).

Этап подготовки	Период	Программный материал
Начальной подготовки	До одного года	Понятие об основах спортивной тактики, знакомство с правилами соревнований в различных видах гонок и их влиянием на формирование спортивной тактики. Использование метода тренировки без соперника или с условным соперником.
	Свыше одного года	Овладение практическими элементами тактики в индивидуальной гонке на шоссе. Правила проведения индивидуальных гонок на шоссе с раздельного старта.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	Тактические приемы, применяемые в групповых гонках на шоссе (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве,
		тактика финиширования). Правила соревнований в групповых и командных гонках на шоссе. Воспитание тактического мышления. Овладение практическими элементами тактики в групповых гонках на шоссе.
	Углубленной специализации	Тактические приемы, применяемые в командных гонках на шоссе. Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия с использованием метода тренировки с партнером. Формы спортивной борьбы в тактических решениях. Развитие тактического мышления.

Психологическая подготовка.

Основная задача - достижение состояния психологической готовности обучающегося 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 учебно-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 обучающегося 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.

Соревновательная подготовка.

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

Правила проведения соревнований по велосипедному спорту шоссе. Положения о соревнованиях. Программа и заявки.

Участники соревнований. Возрастные группы спортсменов. Допуск спортсменов к соревнованию. Обязанности гонщиков. Экипировка гонщиков. Личные номера гонщиков. Тренеры-преподаватели и представители спортивных организаций (команд). Велосипеды (требования к размерам велосипеда и его деталям).

Построение индивидуального календаря соревнований. Контроль соревновательной деятельности велосипедиста. 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.

Основы безопасности учебно-тренировочных занятий.

Причинами травматизма в велосипедном спорте являются следующие факторы:

Неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий и соревнований и недостатки в их проведении:

- проведение учебно-тренировочного занятия с большим числом обучающихся, превышающим уставленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя или необходимого сопровождения;
- неправильная организация направления движения гонщиков в процессе выполнения тренировочных упражнений;
- перегрузка мест проведения занятий, несоблюдение мер по обеспечению безопасности на шоссейных дистанциях;
- проведение занятий в условиях интенсивного автомобильного движения и др.

Методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочных занятий и соревнований:

- проведение занятий по одной программе с обучающимися, имеющими разную степень квалификации и технической подготовки;
- несоответствие нагрузки уровню подготовки и возрастным возможностям

обучающихся;
- неправильная посадка велосипедиста, потеря гонщиком обзора вследствие чрезмерного опускания головы;
- участие в соревнованиях недостаточно физически и технически подготовленных велосипедистов;
- неправильно проведенная разминка или участие в соревнованиях без разминки.

Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий и соревнований:
- несоблюдение правил дорожного движения;
- невыполнение правил велосипедного спорта;
- проявление грубости, применение запрещенных приемов ведения борьбы.

Неудовлетворительные условия, в которых происходят соревнования и учебно-тренировочные занятия:
- плохое состояние трасс и мест проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- слабое естественное освещение при проведении занятий в вечерние часы;
- неисправность и плохое состояние инвентаря, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные погодные условия при проведении тренировочных занятий и соревнований (жара, холод, ветер, пыльные бури, перепады атмосферного давления, метеорологические осадки и др.).

Нарушение требований врачебного контроля, норм и условий медицинского допуска спортсменов к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях:
- участие в тренировочных занятиях и соревнованиях без разрешения врача, особенно после перенесенного заболевания или травмы;
- несоблюдение возрастных норм допуска к соревнованиям;
- выступление в соревнованиях в болезненном состоянии;
- несоблюдение правил личной гигиены и режима.

Внутренние факторы спортивного травматизма:
- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма велосипедиста, вызванное перерывом в занятиях.

Требования техники безопасности.

Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований необходимо организовывать таким образом, чтобы устранить воздействие вышеуказанных факторов спортивного травматизма. Учебно-тренировочные занятия на дорогах и шоссе возможно проводить только при условии сопровождения велосипедистов на специально оборудованном автомобильном транспорте.

При проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований тренерам-преподавателям необходимо обеспечить:
- безопасное использование спортивного инвентаря и оборудования;

- устойчивый порядок и дисциплину обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и в перерывах между ними;
- своевременное прохождение медицинского обследования и врачебно-педагогического контроля спортсменов;
- соблюдение правил дорожного движение и проведения соревнований.

Систематически проводить воспитательную и разъяснительную работу среди обучающихся по соблюдению требований безопасности и по предупреждению спортивного травматизма.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

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.

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

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в месяц, час	Сроки проведения	Краткое содержание
НП 1	История возникновения вида спорта «велосипедного спорта» и его развитие	2	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	2	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	2	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах

	занятиях физической культурой и спортом			
	Закаливание организма	2	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	2	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 вида спорта «велосипедный спорт»	2	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта в «велосипедный спорт»	2	март	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	2	апрель	Расписание учебно-тренировочного. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «велосипедный спорт»	2	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
	Техника игры	2	июнь	Изучение приемов езды на велосипеде
		2	июль	
		2	август	
Всего часов в год:		**24**		
НП 2	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	2	сентябрь	Теоретические знания по технике выполнения элементов спорта
		2	октябрь	
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	3	ноябрь	Закрепление понятий о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Правила поведения на спортивных	3	декабрь	Повторение правил поведения на спортивных объектах

	объектах			
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «велосипедный спорт»	3	январь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
	Понятие общей физической подготовки	3	февраль	Теоретические знания для выполнения основных упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса
		3	март	Теоретические знания для выполнения упражнений для мышц туловища
		3	апрель	Теоретические знания для выполнения упражнений для мышц шеи
	Понятие специальной физической подготовки	3	май	Изучение теории выполнения упражнений для привития навыков мышления
		2	июнь	Изучение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств
		2	июль	Изучение упражнений для привития навыков быстроты и ловкости
		1	август	Изучение теории выполнения езды на велосипеде
Всего часов в год:		**30**		
НП 3,4	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	3/4	сентябрь	Закрепление понятий о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Правила поведения на спортивных объектах	3/4	октябрь	Повторение правил поведения на спортивных объектах
	Теоретические основы велосипедный спорт	3/4	ноябрь	Правила техники безопасности при езде на велосипеде
		3/3	декабрь	Правила дорожного движения при езде на велосипеде
		3/3	январь	Подбор велосипедов
		3/3	февраль	Отличие в велосипедном спорте: шоссе и майнтинбайк
		3/3	март	Правила дорожного движения при езде на велосипеде в гору
	Освоение терминологии, принятой в волейболе	3/3	апрель	Изучение терминологии, принятой в велосипедном спорте
		3/3	май	
	Теоретические основы выполнения технических приемов	3/4	июнь	Повторение и закрепление основных элементов езды на велосипеде
		3/4	июль	
		3/4	август	
Всего часов:		**36/42**		
УТЭ 1/ УТЭ 2	Роль и место физической культуры в формировании	4/4	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных

	личностных качеств			качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	4/5	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	4/4	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	4/4	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	4/5	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	4/4	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	4/5	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	4/5	апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	4/5	май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
		4/5	июнь	
	Основы методики обучения элементам велосипедного спорта	4/4	июль	Изучение методики обучения элементам велосипедного спорта
		4/4	август	
Всего часов:		**48/54**		
УТЭ 3	Роль и место физической культуры в формировании	5	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных
		5	октябрь	

	личностных качеств			качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	Режим дня и питание обучающихся	5	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	5	декабрь	Подробный разбор Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
		5	январь	
	Теоретические основы выполнения технических приемов	5	февраль	Педали и их предназначение
		5	март	Совершенствование техники езды на велосипеде
		5	апрель	
		5	май	
	Изучение комплексов по ОФП	5	июнь	Составление комплексов ОФП
		5	июль	Разбор ошибок выполнения упражнений ОФП
		5	август	Составление комплексов СФП
Всего часов:		**60**		
УТЭ 4	Режим дня и питание обучающихся	5	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	5	октябрь	Подробный разбор Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
		6	ноябрь	
	Профилактика перетренированности	5	декабрь	Понятие синдрома «перетренированности».
		6	январь	Знакомство с понятием «травматизм».
	Основы техники	6	февраль	Теоретические основы выполнения технических приемов
	Тактика в велоспорте	6	март	Теоретические основы выполнения езды
	Основы судейства	6	апрель	Изучение обязанностей первого судьи. Изучение обязанностей второго судьи
		6	май	Правила ведения технического протокола
	Официальные правила	5	июнь	Подробное изучение официальных правил велосипедного спорта.
		5	июль	
		5	август	
Всего часов:		**66**		

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки (вид спорта «велосипедный спорт») по отдельным спортивным дисциплинам: «шоссе»,

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право

пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие велосипедной площадки с велопарковкой и малыми архитектурными формами для обучения и отработки элементов техники передвижения на велосипеде и технических элементов вида спорта «велосипедный спорт»;
- наличие объекта инфраструктуры велосипедного спорта для проведения тренировочных занятий по определенным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» с соблюдением требований ПДД;
- наличие помещения для хранения и ремонта велосипедов и иного спортивного инвентаря;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) [1];
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 9 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по спортивной дисциплине «велосипедный спорт» (приложение №9 к ФССП «велосипедный спорт»):

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий		
			Этап начальной подготовки (шоссе)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного

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

				(шоссе)	мастерства (шоссе)
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	-	1	1
2.	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	-	1	1
3.	Велостанок универсальный	штук	-	6	3
4.	Капсула каретки	штук	-	1	2
5.	Кассета	штук	-	1	2
6.	Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	1	1	1
7.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	–	1	1
8.	Мотоцикл или квадроцикл для сопровождения	штук	–	1	1
9.	Мяч баскетбольный	штук	–	–	–
10.	Мяч латексный (легкий)	штук	5	–	–
11.	Мяч теннисный	штук	5	–	–
12.	Мяч футбольный	штук	1	1	1
13.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	1	1	1
14.	Передние шестеренки	комплект	–	6	3
15.	Слесарные инструменты	комплект	–	1	1
16.	Насос для подкачки покрышек	штук	1	2	1
17.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	1	1	1
18.	Обод колеса	штук	2	2	2
19.	Переключатель задний	штук	1	2	2
20.	Переключатель передний	штук	1	2	2
21.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1	1	1
22.	Рулевая колонка	штук	1	1	1
23.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1	1	1
24.	Свисток	штук	1	1	1
25.	Секундомер	штук	1	1	1
26.	Система для шоссе	штук	–	1	1
27.	Скакалка	штук	5	–	–
28.	Спицы	штук	10	20	20
29.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	2	1	1
30.	Трос с рубашкой	штук	2	2	4
31.	Фитбол	штук	5	–	–
32.	Фишки (конусы)	штук	–	–	–
33.	Цепь	штук	1	2	3
34.	Шипы	штук	–	2	2
35.	Шифтеры	штук	–	2	2

36.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6	–	–
37.	Эспандер ручной двойного действия	штук	6	–	–

Обеспечение спортивным инвентарем по спортивной дисциплине «велосипедный спорт»:

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование					
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
			Этап начальной подготовки (шоссе)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (шоссе)	Этап совершенствования спортивного мастерства (шоссе)
			количество	количество	Количество
Велокамеры шоссе	штук	на обучающегося	6	10	10
Велокомпьютер с функцией монитора сердечного ритма и мощности педалирования	штук	на обучающегося	–	1	1
Велопокрышки «шоссе»	комплект	на обучающегося	2	4	6
Велосипед шоссейный	штук	на обучающегося	1	–	–
Велосипед шоссейный (гоночный)	штук	на обучающегося	1	1	2
Велосипед шоссейный для гонок на время	штук	на обучающегося	–	–	1
Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	1	1	1
Велотрубки шоссейные	комплект	на обучающегося	4	–	–
Грязевые щитки	комплект	на обучающегося	2	1	2
Держатель для фляги	штук	на обучающегося	2	2	3
Колеса шоссейные (запасные)	комплект	на обучающегося	1	1	2
Контактные педали «шоссе»	комплект	на обучающегося	–	1	2
Руль для гонок на время	штук	на обучающегося	–	–	1

Фляга 500 мл	штук	на обучающегося	2	2	6
Дисковое колесо шоссейное	штук	на обучающегося	–	–	1
Лопастное колесо шоссейное	штук	на обучающегося	–	–	1
Чехол для велосипеда	комплект	на обучающегося	–	1	2
Чехол для запасных колес	комплект	на обучающегося	–	2	4
Велоседло	штук	на обучающегося	1	1	2
Обмотка для руля	штук	на обучающегося	2	2	2
Переключатель задний шоссе	штук	на обучающегося	–	–	1
Переключатель передний шоссе	штук	на обучающегося	–	–	1
Руль для гонок на время	штук	на обучающегося	–	–	1
Ручки тормозные «шоссе»	штук	на обучающегося	–	2	2

Обеспечение спортивной экипировкой по спортивной дисциплине «велосипедный спорт»:

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование								
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
			Этап начальной подготовки (шоссе)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (шоссе)		Этап совершенствования спортивного мастерства (шоссе)	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Бахилы	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1
Велокомбинезон	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
Веломайка	штук	на обучающегося	2	1	3	1	5	1
Веломайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1
Веломайка защитная	штук	на обучающегося	1	1	–	–	–	–
Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1

Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
Велотрусы	штук	на обучающегося	2	1	3	1	5	1
Велотуфли «МТБ»	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
Велотуфли шоссейные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
Велошапка летняя	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1
Велошапка теплая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
Велошлем с защитой лица	штук	на обучающегося	1	1	–	–	–	–
Ветровка-дождевик	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1
Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
Каска защитная	штук	на обучающегося	1		1	1	2	1
Компрессионное белье	комплект	на обучающегося	–	–	–	–	–	–
Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1
Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
Носки велосипедные	пар	на обучающегося	–	–	–	–	6	1
Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
Разминочные рукава	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
Разминочные чулки	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
Рейтузы короткие (бриджи)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
Рейтузы легкие	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1
Рейтузы теплые	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1
Тапочки (сланцы)	пар	на обучающегося	–	–	–	–	1	1
Термобелье	комплект	на обучающегося	–	–	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Школы педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для реализации Программы по велосипедному спорту штат укомплектован:

- педагогическими работниками: тренерами-преподавателями, инструкторами-методистами; инструкторами по физической культуре;
- руководящими работниками: директором, заместителями директора по учебно-спортивной и спортивно-массовой работе.

Уровень квалификации работников, требующихся для реализации Программы по велосипедному спорту, соответствует нормативным требованиям:

Должность	Профессиональный стандарт	Утвержден, дата/номер
Тренер-преподаватель	«Тренер-преподаватель»	Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)
Инструктор-методист	«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»	Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615)

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

Иные условия реализации дополнительной образовательной Программы.

К иным условиям реализации Программы относятся требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к учебно-тренировочному занятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

7. Информационно-методическое обеспечение реализации Программы

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой, включающей:

– комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
– совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
– систему современных педагогических технологий.

Список литературных источников

1. Абрамов, Э.Н. Целевые программы в физическом воспитании [Текст] /Э.Н. Абрамов //Физическая культура в школе. - 2011. - № 3. - С. 36-37.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта//: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
3. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 350 с.
4. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры [Текст]: учебник /Б.А. Карпушин. - М.: Советский Спорт, 2013. с. 300
5. Велосипедный спорт / Под ред. Е.М. Архипова. -М.: Физкультура и спорт, 1967. -400 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов М.: Физкультура и спорт, 1988.-С.214-257
7. Архипов Е.М. Велосипедный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 142 с.
8. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена -М.: Физкультура и спорт. , 1967-140с.
9. Зациорский В.М. - О величине и системе нагрузок в спортивной тренировке // Теория и практика физической культуры, №3, 1961, С.21.
10. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. - М.: Физкультура и спорт, 1956.-206 с.
11. Приказ Министерства спорта РФ от 17 сентября 2022 г. № 735 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»
12. Приказ Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 г. № 1304 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».
13. Правила вида спорта «Велосипедный спорт» (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 марта 2024 г. N 296).
14. Абсалямов Т.М. Планирование, контроль и управление подготовкой спортсменов высокого класса в циклических видах спорта: Плавание, гребля на байдарках и каноэ, велоспорт // Научные труды 1996 года/ВНИИФК. - М., 1997. - С. 4-27.
15. Бахвалов В.А., Романин А.И. Психологическая подготовка велогонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1983.- 64 с.
16. Бесерриль Р.К. Комплексная оценка специальной работоспособности юных велосипедистов в процессе многолетней подготовки // Теория и

практика физ. культуры. - 1995. - N 7. - С. 55-57.
17. Благуш П.К теории тестирования двигательных способностей /Пер. с болг. - М.: Физкультура и спорт, 1982. -166 с.
18. Булатов П.П., Кавецкий А.В. Подготовка высококвалифицированных велосипедисток к спринтерским гонкам на треке в годичном цикле тренировки // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы - Минск, 2004. - С. 26-27

Приложение 1

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - основные сведения ЕВСК	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - беседы, лекции по правилам соревнований вида спорта	В течение года
1.3.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	- сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом; - дневник самоконтроля, его форм и содержание	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,	В течение года

		спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; участие в тематических мероприятиях по направлению ЗОЖ	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность 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, витаминизация); - роль спортивного режима и питания	В течение года
2.3	Личная и общественная гигиена	- понятие о гигиене и санитарии; - уход за телом; - гигиенические требования к спортивной одежде и обуви; - гигиена спортивных сооружений	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 защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах,	В течение года

	мероприятиях)	церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
3.3.	Олимпийское движение и история физической культуры	- История Олимпийского движения; - понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков; - история футбола; - встречи с олимпийцами и чемпионами, ветеранами спорта и ветеранами Школы	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
5.	Психологическая подготовка и формирование личности спортсмена	- психолого-педагогические методы (разъяснения, убеждения, беседы, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, поощрение, контроль); - психологические тренинги на взаимодействие в команде и коллективе	В течение года
6.	Врачебный и биологический контроль в спорте	- текущие медицинские осмотры (ТО); - углубленные медицинские обследования (УМО) и комплексные обследования; - физиологические тесты и биохимический контроль спортсменов высших достижений; - наблюдение за функциональным состоянием обучающихся	В течение года

Приложение 2

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

Теоретическая часть:

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

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

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

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

наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;

обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому

спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.
В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и

заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это
установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако, если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Профилактические беседы, наглядная агитация.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, инструктор-методист
2	Семинары, лекции.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, инструктор-методист
3	Интернет-семинары.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, инструктор-методист
4	Видео, фото материалы. Видео, фото отчёты.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, инструктор-методист
5	Обучение на платформе РУСАДА, тестирование с дальнейшим получением сертификата	январь-декабрь	тренер-преподаватель, инструктор-методист, спортсмены

План антидопинговых мероприятий по этапам подготовки

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	1 раз в год
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	По назначению
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер-преподаватель, спортсмен	1 раз в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		антидопинговой культуры»		
	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер-преподаватель, спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению

	7.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенс твования спортивно го мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер-преподаватель, спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:
спортсмены этапа начальной подготовки.

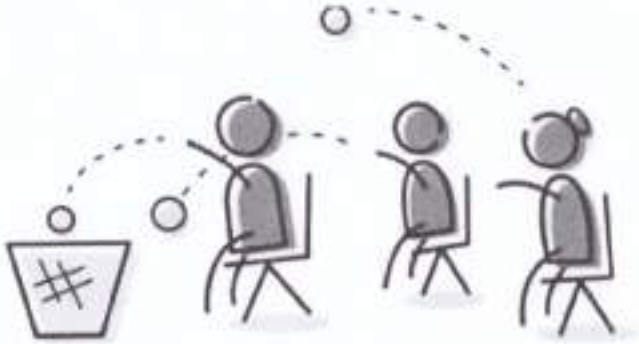
Цель:
- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры;
- формирование «нулевой терпимости к допингу».

План реализации:
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:
- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»)

1. Равенство и справедливость



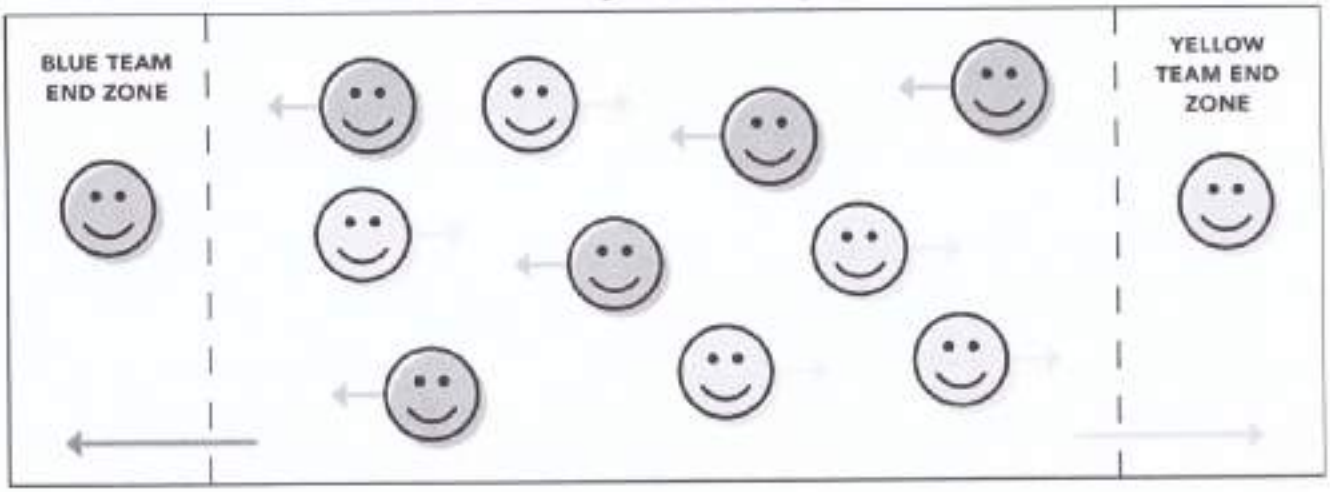
Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам: кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:
- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

** можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля.

Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

Что не относится к ценностям спорта?

Почему допинг является негативным явлением в спорте?

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!» (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например, «ПЛАВАНИЕ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!»).
Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА
ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).
Цель: объединить участников обеих команд под девизом «Мы за честный спорт!».

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория: спортсмены всех уровней подготовки; персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).
Цели:
- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:
Принцип строгой ответственности, спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
Запрещенный список, критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
отвечает любым двум из трех следующих критериев:
- наносит вред здоровью спортсмена;
- противоречит духу спорта;
- улучшает спортивные результаты;
- маскирует использование других запрещенных субстанций.

Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

Сервисы по проверке препаратов - list.rusada.ru, принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

Приложение 3

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Результат	Балл
1.	Бег на 3000 м	мин, с	0:14:45 и более	0,0
			0:14:40	0,1
			0:14:35	0,2
			0:14:30	0,3
			0:14:25	0,5
			0:14:20	0,8
			0:14:15	1,1
			0:14:10	1,4
			0:14:05	1,8
			0:14:00	2,3
			0:13:55	2,8
			0:13:50	3,3
			0:13:45	3,9
			0:13:40	4,6
			0:13:35	5,3
			0:13:30	6,1
			0:13:25	6,9
			0:13:20	7,8
			0:13:15	8,7
			0:13:10	9,7
			0:13:05	10,7
			0:13:00	11,8
			0:12:55	13,0
			0:12:50	14,2
			0:12:45	15,5
			0:12:40	16,8
			0:12:35	18,2
			0:12:30	19,7
			0:12:25	21,2
			0:12:20	22,8
			0:12:15	24,4
			0:12:10	26,1
			0:12:05	27,8
			0:12:00	29,6
			0:11:55	31,5
			0:11:50	33,4
			0:11:45	35,3
			0:11:40	37,3
			0:11:35	39,4
			0:11:30	41,5
			0:11:25	43,6
			0:11:20	45,8
			0:11:15	48,0

			0:11:10	50,3
			0:11:05	52,6
			0:11:00	54,9
			0:10:55	57,3
			0:10:50	59,7
			0:10:45	62,1
			0:10:40	64,5
			0:10:35	66,9
			0:10:30	69,3
			0:10:25	71,7
			0:10:20	74,0
			0:10:15	76,4
			0:10:10	78,7
			0:10:05	81,0
			0:10:00	83,2
			0:09:55	85,4
			0:09:50	87,5
			0:09:45	89,4
			0:09:40	91,3
			0:09:35	93,1
			0:09:30	94,7
			0:09:25	96,1
			0:09:20	97,3
			0:09:15	98,4
			0:09:10	99,2
			0:09:05	99,7
			0:09:00	100,0
2.	Бег на 400 м	мин, с	01:24,0 и более	0,0
			01:23,5	0,1
			01:23,0	0,2
			01:22,5	0,4
			01:22,0	0,6
			01:21,5	0,9
			01:21,0	1,2
			01:20,5	1,7
			01:20,0	2,1
			01:19,5	2,7
			01:19,0	3,3
			01:18,5	3,9
			01:18,0	4,6
			01:17,5	5,4
			01:17,0	6,3
			01:16,5	7,2
			01:16,2	7,8
			01:16,0	8,2
			01:15,5	9,2
			01:15,0	10,4
			01:14,5	11,5
			01:14,0	12,8
			01:13,5	14,1
			01:13,0	15,5
			01:12,5	17,0
			01:12,0	18,5
			01:11,5	20,1
			01:11,0	21,7

			01:10,5	23,5
			01:10,0	25,3
			01:09,5	27,1
			01:09,0	29,0
			01:08,5	31,0
			01:08,0	33,1
			01:07,5	35,2
			01:07,0	37,3
			01:06,5	39,6
			01:06,0	41,8
			01:05,5	44,2
			01:05,0	46,5
			01:04,5	48,9
			01:04,0	51,4
			01:03,5	53,9
			01:03,0	56,4
			01:02,5	59,0
			01:02,0	61,5
			01:01,5	64,1
			01:01,0	66,7
			01:00,5	69,3
			01:00,0	71,9
			00:59,5	74,4
			00:59,0	76,9
			00:58,5	79,4
			00:58,0	81,8
			00:57,5	84,2
			00:57,0	86,4
			00:56,5	88,6
			00:56,0	90,7
			00:55,5	92,6
			00:55,0	94,3
			00:54,5	95,9
			00:54,0	97,2
			00:53,5	98,4
			00:53,0	99,2
			00:52,5	99,8
			00:52,0	100,0
3.	Бег на 60 м	с	10,0 и более	0,0
			9,9	0,1
			9,8	0,5
			9,7	1,4
			9,6	2,6
			9,5	4,2
			9,4	6,2
			9,3	8,5
			9,2	11,3
			9,1	14,4
			9,0	17,8
			8,9	21,6
			8,8	25,7
			8,7	30,1
			8,6	34,8
			8,5	39,7
			8,4	44,9

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

			11	4,0
			12	4,6
			13	5,3
			14	6,0
			15	6,8
			16	7,6
			17	8,4
			18	9,3
			19	10,2
			20	11,1
			21	12,1
			22	13,1
			23	14,2
			24	15,2
			25	16,3
			26	17,5
			27	18,6
			28	19,8
			29	21,0
			30	22,2
			31	23,5
			32	24,8
			33	26,1
			34	27,4
			35	28,7
			36	30,0
			37	31,4
			38	32,8
			39	34,2
			40	35,6
			41	37,0
			42	38,4
			43	39,8
			44	41,3
			45	42,7
			46	44,2
			47	45,6
			48	47,1
			49	48,5
			50	50,0
			51	51,5
			52	52,9
			53	54,4
			54	55,8
			55	57,3
			56	58,7
			57	60,2
			58	61,6
			59	63,0
			60	64,4
			61	65,8
			62	67,2
			63	68,6
			64	70,0
			65	71,3

			66	72,6
			67	73,9
			68	75,2
			69	76,5
			70	77,8
			71	79,0
			72	80,2
			73	81,4
			74	82,5
			75	83,7
			76	84,8
			77	85,8
			78	86,9
			79	87,9
			80	88,9
			81	89,8
			82	90,7
			83	91,6
			84	92,4
			85	93,2
			86	94,0
			87	94,7
			88	95,4
			89	96,0
			90	96,6
			91	97,2
			92	97,7
			93	98,2
			94	98,6
			95	98,9
			96	99,2
			97	99,5
			98	99,7
			99	99,9
			100	100,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	50,0	0,00
			55,0	0,03
			60,0	0,26
			65,0	0,70
			70,0	1,32
			75,0	2,13
			80,0	3,11
			85,0	4,26
			90,0	5,56
			95,0	7,02
			100,0	8,62
			105,0	10,36
			110,0	12,22
			115,0	14,20
			120,0	16,29
			125,0	18,49
			130,0	20,78
			135,0	23,16
			140,0	25,62
			145,0	28,15

			150,0	30,74
			155,0	33,39
			160,0	36,08
			165,0	38,82
			170,0	41,59
			175,0	44,38
			180,0	47,18
			185,0	50,00
			190,0	52,82
			195,0	55,62
			13,6	9,3
			13,8	10,2
			14,0	11,1
			14,2	12,1
			14,4	13,1
			14,6	14,2
			14,8	15,2
			15,0	16,3
			15,2	17,5
			15,4	18,6
			15,6	19,8
			15,8	21,0
			16,0	22,2
			16,2	23,5
			16,4	24,8
			16,6	26,1
			16,8	27,4
			17,0	28,7
			17,2	30,0
			17,4	31,4
			17,6	32,8
			17,8	34,2
			18,0	35,6
			18,2	37,0
			18,4	38,4
			18,6	39,8
			18,8	41,3
			19,0	42,7
			19,2	44,2
			19,4	45,6
			19,6	47,1
			19,8	48,5
			20,0	50,0
			20,2	51,5
			20,4	52,9
			20,6	54,4
			20,8	55,8
			21,0	57,3
			21,2	58,7
			21,4	60,2
			21,6	61,6
			21,8	63,0
			22,0	64,4
			200,0	58,41
			205,0	61,18

			210,0	63,92
			215,0	66,61
			220,0	69,26
			225,0	71,85
			230,0	74,38
			235,0	76,84
			240,0	79,22
			245,0	81,51
			250,0	83,71
			255,0	85,80
			260,0	87,78
			265,0	89,64
			270,0	91,38
			275,0	92,98
			280,0	94,44
			285,0	95,74
			290,0	96,89
			295,0	97,87
			300,0	98,68
			305,0	99,30
			310,0	99,74
			315,0	99,97
			320,0	100,00
7.	Десятерной прыжок с места	м	10,0	0,0
			10,2	0,1
			10,4	0,3
			10,6	0,5
			10,8	0,8
			11,0	1,1
			11,2	1,4
			11,4	1,8
			11,6	2,3
			11,8	2,8
			12,0	3,4
			12,2	4,0
			12,4	4,6
			12,6	5,3
			12,8	6,0
			13,0	6,8
			13,2	7,6
			13,4	8,4
			22,2	65,8
			22,4	67,2
			22,6	68,6
			22,8	70,0
			23,0	71,3
			23,2	72,6
			23,4	73,9
			23,6	75,2
			23,8	76,5
			24,0	77,8
			24,2	79,0
			24,4	80,2
			24,6	81,4
			24,8	82,5

			25,0	83,7
			25,2	84,8
			25,4	85,8
			25,6	86,9
			25,8	87,9
			26,0	88,9
			26,2	89,8
			26,4	90,7
			26,6	91,6
			26,8	92,4
			27,0	93,2
			27,2	94,0
			27,4	94,7
			27,6	95,4
			27,8	96,0
			28,0	96,6
			28,2	97,2
			28,4	97,7
			28,6	98,2
			28,8	98,6
			29,0	98,9
			29,2	99,2
			29,4	99,5
			29,6	99,7
			29,8	99,9
			30,0	100,0
8.	Запрыгивание в упор присев на препятствие	см	30,0	0,0
			35,0	0,3
			40,0	1,4
			45,0	3,4
			50,0	6,0
			55,0	9,3
			60,0	13,1
			65,0	17,5
			70,0	22,2
			75,0	27,4
			80,0	32,8
			85,0	38,4
			90,0	44,2
			95,0	50,0
			100,0	55,8
			105,0	61,6
			110,0	67,2
			115,0	72,6
			120,0	77,8
			125,0	82,5
			130,0	86,9
			135,0	90,7
			140,0	94,0
			145,0	96,6
			150,0	98,6
			155,0	99,7
			160,0	100,0
9.	Подъем и опускание	количество раз	0	0,0
			1	0,1

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

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

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

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

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
0	0:02:08,9 и более	0:04:24,8 и более	0:06:43,6 и более	0:11:26,6 и более	0:23:33,1 и более	0:35:56,3 и более	0:48:30,7 и более	1:01:13,7 и более	1:14:03,7 и более	1:40:00,6 и более	2:06:15,8 и более
10	0:02:08,5	0:04:23,9	0:06:42,3	0:11:24,4	0:23:28,6	0:35:49,4	0:48:21,4	1:01:01,9	1:13:49,4	1:39:41,4	2:05:51,6
20	0:02:08,0	0:04:23,0	0:06:40,9	0:11:22,0	0:23:23,5	0:35:41,6	0:48:10,8	1:00:48,6	1:13:33,3	1:39:19,6	2:05:24,1
30	0:02:07,5	0:04:21,9	0:06:39,2	0:11:19,2	0:23:17,8	0:35:32,9	0:47:59,1	1:00:33,8	1:13:15,4	1:38:55,5	2:04:53,6
40	0:02:06,9	0:04:20,8	0:06:37,4	0:11:16,2	0:23:11,6	0:35:23,4	0:47:46,3	1:00:17,6	1:12:55,8	1:38:29,0	2:04:20,2
50	0:02:06,3	0:04:19,5	0:06:35,5	0:11:12,9	0:23:04,8	0:35:13,1	0:47:32,4	1:00:00,1	1:12:34,6	1:38:00,4	2:03:44,1
60	0:02:05,7	0:04:18,1	0:06:33,5	0:11:09,4	0:22:57,6	0:35:02,0	0:47:17,5	0:59:41,3	1:12:11,9	1:37:29,7	2:03:05,3
70	0:02:05,0	0:04:16,7	0:06:31,3	0:11:05,6	0:22:49,9	0:34:50,3	0:47:01,6	0:59:21,3	1:11:47,7	1:36:57,0	2:02:24,1
80	0:02:04,2	0:04:15,2	0:06:28,9	0:11:01,7	0:22:41,8	0:34:37,9	0:46:44,9	0:59:00,2	1:11:22,2	1:36:22,6	2:01:40,6
90	0:02:03,4	0:04:13,6	0:06:26,5	0:10:57,6	0:22:33,3	0:34:24,9	0:46:27,4	0:58:38,0	1:10:55,4	1:35:46,4	2:00:54,9
100	0:02:02,6	0:04:11,9	0:06:24,0	0:10:53,2	0:22:24,4	0:34:11,4	0:46:09,1	0:58:14,9	1:10:27,5	1:35:08,6	2:00:07,2
110	0:02:01,8	0:04:10,2	0:06:21,3	0:10:48,8	0:22:15,1	0:33:57,3	0:45:50,0	0:57:50,9	1:09:58,4	1:34:29,4	1:59:17,7
120	0:02:00,9	0:04:08,4	0:06:18,6	0:10:44,1	0:22:05,6	0:33:42,7	0:45:30,4	0:57:26,1	1:09:28,4	1:33:48,9	1:58:26,6
130	0:02:00,0	0:04:06,5	0:06:15,8	0:10:39,3	0:21:55,8	0:33:27,7	0:45:10,1	0:57:00,5	1:08:57,5	1:33:07,1	1:57:33,8
140	0:01:59,1	0:04:04,7	0:06:12,9	0:10:34,4	0:21:45,7	0:33:12,3	0:44:49,3	0:56:34,3	1:08:25,7	1:32:24,3	1:56:39,7
150	0:01:58,1	0:04:02,7	0:06:10,0	0:10:29,4	0:21:35,3	0:32:56,5	0:44:28,0	0:56:07,4	1:07:53,2	1:31:40,4	1:55:44,3
160	0:01:57,2	0:04:00,7	0:06:07,0	0:10:24,3	0:21:24,8	0:32:40,4	0:44:06,3	0:55:40,0	1:07:20,1	1:30:55,6	1:54:47,8
170	0:01:56,2	0:03:58,7	0:06:03,9	0:10:19,1	0:21:14,1	0:32:24,1	0:43:44,2	0:55:12,2	1:06:46,4	1:30:10,1	1:53:50,3
180	0:01:55,2	0:03:56,7	0:06:00,8	0:10:13,8	0:21:03,2	0:32:07,5	0:43:21,8	0:54:43,9	1:06:12,1	1:29:23,9	1:52:52,0
190	0:01:54,2	0:03:54,6	0:05:57,6	0:10:08,4	0:20:52,2	0:31:50,7	0:42:59,1	0:54:15,2	1:05:37,5	1:28:37,1	1:51:52,9
200	0:01:53,2	0:03:52,5	0:05:54,4	0:10:03,0	0:20:41,0	0:31:33,7	0:42:36,2	0:53:46,2	1:05:02,5	1:27:49,8	1:50:53,2
210	0:01:52,2	0:03:50,4	0:05:51,2	0:09:57,6	0:20:29,8	0:31:16,5	0:42:13,0	0:53:17,0	1:04:27,1	1:27:02,1	1:49:52,9
220	0:01:51,1	0:03:48,3	0:05:48,0	0:09:52,1	0:20:18,5	0:30:59,3	0:41:49,8	0:52:47,7	1:03:51,6	1:26:14,1	1:48:52,3
230	0:01:50,1	0:03:46,2	0:05:44,8	0:09:46,5	0:20:07,1	0:30:41,9	0:41:26,4	0:52:18,1	1:03:15,9	1:25:25,8	1:47:51,4
240	0:01:49,1	0:03:44,1	0:05:41,5	0:09:41,0	0:19:55,7	0:30:24,5	0:41:02,9	0:51:48,5	1:02:40,0	1:24:37,4	1:46:50,3
250	0:01:48,0	0:03:41,9	0:05:38,3	0:09:35,5	0:19:44,3	0:30:07,1	0:40:39,4	0:51:18,8	1:02:04,1	1:23:48,9	1:45:49,1
260	0:01:47,0	0:03:39,8	0:05:35,0	0:09:29,9	0:19:32,9	0:29:49,7	0:40:15,8	0:50:49,1	1:01:28,2	1:23:00,4	1:44:47,9
270	0:01:45,9	0:03:37,6	0:05:31,7	0:09:24,4	0:19:21,5	0:29:32,3	0:39:52,3	0:50:19,5	1:00:52,3	1:22:12,0	1:43:46,7

280	0:01:44,9	0:03:35,5	0:05:28,5	0:09:18,8	0:19:10,1	0:29:14,9	0:39:28,9	0:49:49,9	1:00:16,5	1:21:23,7	1:42:45,7
290	0:01:43,9	0:03:33,4	0:05:25,2	0:09:13,3	0:18:58,8	0:28:57,6	0:39:05,5	0:49:20,4	0:59:40,9	1:20:35,5	1:41:44,9
300	0:01:42,8	0:03:31,3	0:05:22,0	0:09:07,8	0:18:47,5	0:28:40,4	0:38:42,3	0:48:51,0	0:59:05,4	1:19:47,6	1:40:44,4
310	0:01:41,8	0:03:29,2	0:05:18,8	0:09:02,4	0:18:36,2	0:28:23,2	0:38:19,1	0:48:21,8	0:58:30,1	1:18:59,9	1:39:44,2
320	0:01:40,8	0:03:27,1	0:05:15,6	0:08:57,0	0:18:25,1	0:28:06,2	0:37:56,2	0:47:52,8	0:57:55,0	1:18:12,5	1:38:44,4
330	0:01:39,8	0:03:25,0	0:05:12,5	0:08:51,6	0:18:14,0	0:27:49,3	0:37:33,4	0:47:24,1	0:57:20,2	1:17:25,5	1:37:45,0
340	0:01:38,8	0:03:22,9	0:05:09,3	0:08:46,3	0:18:03,0	0:27:32,6	0:37:10,8	0:46:55,5	0:56:45,7	1:16:38,9	1:36:46,2
350	0:01:37,8	0:03:20,9	0:05:06,2	0:08:41,0	0:17:52,2	0:27:16,0	0:36:48,4	0:46:27,3	0:56:11,5	1:15:52,8	1:35:47,9
360	0:01:36,8	0:03:18,9	0:05:03,1	0:08:35,7	0:17:41,4	0:26:59,6	0:36:26,2	0:45:59,3	0:55:37,7	1:15:07,1	1:34:50,2
370	0:01:35,8	0:03:16,9	0:05:00,1	0:08:30,6	0:17:30,8	0:26:43,3	0:36:04,3	0:45:31,6	0:55:04,2	1:14:21,9	1:33:53,2
380	0:01:34,9	0:03:14,9	0:04:57,1	0:08:25,5	0:17:20,2	0:26:27,3	0:35:42,6	0:45:04,3	0:54:31,1	1:13:37,2	1:32:56,8
390	0:01:33,9	0:03:13,0	0:04:54,1	0:08:20,4	0:17:09,9	0:26:11,4	0:35:21,2	0:44:37,3	0:53:58,4	1:12:53,1	1:32:01,1
400	0:01:33,0	0:03:11,1	0:04:51,2	0:08:15,4	0:16:59,6	0:25:55,8	0:35:00,1	0:44:10,6	0:53:26,2	1:12:09,5	1:31:06,1
410	0:01:32,1	0:03:09,2	0:04:48,3	0:08:10,5	0:16:49,5	0:25:40,4	0:34:39,3	0:43:44,3	0:52:54,4	1:11:26,6	1:30:11,9
420	0:01:31,2	0:03:07,3	0:04:45,5	0:08:05,7	0:16:39,5	0:25:25,1	0:34:18,7	0:43:18,4	0:52:23,0	1:10:44,2	1:29:18,4
430	0:01:30,3	0:03:05,4	0:04:42,7	0:08:00,9	0:16:29,7	0:25:10,2	0:33:58,5	0:42:52,9	0:51:52,1	1:10:02,5	1:28:25,8
440	0:01:29,4	0:03:03,6	0:04:39,9	0:07:56,2	0:16:20,0	0:24:55,4	0:33:38,6	0:42:27,7	0:51:21,7	1:09:21,5	1:27:33,9
450	0:01:28,5	0:03:01,9	0:04:37,2	0:07:51,6	0:16:10,5	0:24:40,9	0:33:19,0	0:42:03,0	0:50:51,8	1:08:41,0	1:26:42,9
460	0:01:27,7	0:03:00,1	0:04:34,5	0:07:47,0	0:16:01,1	0:24:26,6	0:32:59,7	0:41:38,6	0:50:22,3	1:08:01,3	1:25:52,7
470	0:01:26,8	0:02:58,4	0:04:31,9	0:07:42,6	0:15:51,9	0:24:12,5	0:32:40,7	0:41:14,7	0:49:53,4	1:07:22,2	1:25:03,4
480	0:01:26,0	0:02:56,7	0:04:29,3	0:07:38,2	0:15:42,9	0:23:58,8	0:32:22,1	0:40:51,2	0:49:25,0	1:06:43,8	1:24:14,9
490	0:01:25,2	0:02:55,0	0:04:26,8	0:07:33,8	0:15:34,0	0:23:45,2	0:32:03,8	0:40:28,1	0:48:57,1	1:06:06,1	1:23:27,3
500	0:01:24,4	0:02:53,4	0:04:24,3	0:07:29,6	0:15:25,3	0:23:31,9	0:31:45,9	0:40:05,5	0:48:29,7	1:05:29,1	1:22:40,6
510	0:01:23,6	0:02:51,8	0:04:21,8	0:07:25,5	0:15:16,7	0:23:18,9	0:31:28,3	0:39:43,2	0:48:02,8	1:04:52,8	1:21:54,7
520	0:01:22,9	0:02:50,2	0:04:19,4	0:07:21,4	0:15:08,4	0:23:06,1	0:31:11,0	0:39:21,4	0:47:36,4	1:04:17,2	1:21:09,8
530	0:01:22,1	0:02:48,7	0:04:17,1	0:07:17,4	0:15:00,1	0:22:53,5	0:30:54,1	0:39:00,1	0:47:10,6	1:03:42,3	1:20:25,7
540	0:01:21,4	0:02:47,2	0:04:14,8	0:07:13,5	0:14:52,1	0:22:41,2	0:30:37,5	0:38:39,1	0:46:45,2	1:03:08,1	1:19:42,5
550	0:01:20,7	0:02:45,7	0:04:12,5	0:07:09,6	0:14:44,2	0:22:29,2	0:30:21,2	0:38:18,6	0:46:20,4	1:02:34,6	1:19:00,3
560	0:01:19,9	0:02:44,2	0:04:10,3	0:07:05,9	0:14:36,5	0:22:17,4	0:30:05,3	0:37:58,6	0:45:56,2	1:02:01,8	1:18:18,9
570	0:01:19,3	0:02:42,8	0:04:08,2	0:07:02,2	0:14:28,9	0:22:05,9	0:29:49,8	0:37:38,9	0:45:32,4	1:01:29,8	1:17:38,4
580	0:01:18,6	0:02:41,4	0:04:06,1	0:06:58,6	0:14:21,5	0:21:54,6	0:29:34,6	0:37:19,7	0:45:09,2	1:00:58,4	1:16:58,8
590	0:01:17,9	0:02:40,1	0:04:04,0	0:06:55,1	0:14:14,3	0:21:43,6	0:29:19,7	0:37:01,0	0:44:46,5	1:00:27,7	1:16:20,1
600	0:01:17,3	0:02:38,8	0:04:02,0	0:06:51,7	0:14:07,3	0:21:32,8	0:29:05,2	0:36:42,6	0:44:24,3	0:59:57,8	1:15:42,3
610	0:01:16,7	0:02:37,5	0:04:00,0	0:06:48,3	0:14:00,4	0:21:22,3	0:28:51,0	0:36:24,7	0:44:02,6	0:59:28,5	1:15:05,3
620	0:01:16,0	0:02:36,2	0:03:58,1	0:06:45,1	0:13:53,7	0:21:12,1	0:28:37,1	0:36:07,2	0:43:41,5	0:58:60,0	1:14:29,2
630	0:01:15,4	0:02:35,0	0:03:56,2	0:06:41,9	0:13:47,1	0:21:02,0	0:28:23,6	0:35:50,2	0:43:20,8	0:58:32,1	1:13:54,1
640	0:01:14,9	0:02:33,8	0:03:54,4	0:06:38,8	0:13:40,7	0:20:52,3	0:28:10,4	0:35:33,5	0:43:00,7	0:58:04,9	1:13:19,7
650	0:01:14,3	0:02:32,6	0:03:52,6	0:06:35,7	0:13:34,4	0:20:42,8	0:27:57,6	0:35:17,3	0:42:41,1	0:57:38,4	1:12:46,3
660	0:01:13,7	0:02:31,5	0:03:50,9	0:06:32,8	0:13:28,4	0:20:33,5	0:27:45,0	0:35:01,5	0:42:22,0	0:57:12,6	1:12:13,7
670	0:01:13,2	0:02:30,4	0:03:49,2	0:06:29,9	0:13:22,5	0:20:24,5	0:27:32,8	0:34:46,1	0:42:03,4	0:56:47,5	1:11:42,0
680	0:01:12,7	0:02:29,3	0:03:47,5	0:06:27,1	0:13:16,7	0:20:15,7	0:27:21,0	0:34:31,1	0:41:45,3	0:56:23,0	1:11:11,1
690	0:01:12,2	0:02:28,2	0:03:45,9	0:06:24,4	0:13:11,1	0:20:07,1	0:27:09,5	0:34:16,6	0:41:27,6	0:55:59,2	1:10:41,1

700	0:01:11,7	0:02:27,2	0:03:44,4	0:06:21,8	0:13:05,7	0:19:58,8	0:26:58,2	0:34:02,4	0:41:10,5	0:55:36,1	1:10:11,9
710	0:01:11,2	0:02:26,2	0:03:42,9	0:06:19,2	0:13:00,4	0:19:50,8	0:26:47,4	0:33:48,7	0:40:53,9	0:55:13,7	1:09:43,6
720	0:01:10,7	0:02:25,3	0:03:41,4	0:06:16,7	0:12:55,2	0:19:42,9	0:26:36,8	0:33:35,4	0:40:37,8	0:54:51,9	1:09:16,1
730	0:01:10,3	0:02:24,3	0:03:40,0	0:06:14,3	0:12:50,3	0:19:35,3	0:26:26,5	0:33:22,4	0:40:22,1	0:54:30,8	1:08:49,4
740	0:01:09,8	0:02:23,4	0:03:38,6	0:06:11,9	0:12:45,4	0:19:28,0	0:26:16,6	0:33:09,9	0:40:07,0	0:54:10,3	1:08:23,6
750	0:01:09,4	0:02:22,6	0:03:37,3	0:06:09,7	0:12:40,8	0:19:20,9	0:26:07,0	0:32:57,8	0:39:52,3	0:53:50,5	1:07:58,5
760	0:01:09,0	0:02:21,7	0:03:36,0	0:06:07,5	0:12:36,3	0:19:14,0	0:25:57,7	0:32:46,0	0:39:38,1	0:53:31,3	1:07:34,3
770	0:01:08,6	0:02:20,9	0:03:34,7	0:06:05,4	0:12:31,9	0:19:07,3	0:25:48,7	0:32:34,7	0:39:24,4	0:53:12,8	1:07:10,9
780	0:01:08,2	0:02:20,1	0:03:33,5	0:06:03,3	0:12:27,7	0:19:00,9	0:25:40,0	0:32:23,7	0:39:11,1	0:52:54,9	1:06:48,4
790	0:01:07,8	0:02:19,3	0:03:32,4	0:06:01,3	0:12:23,6	0:18:54,7	0:25:31,7	0:32:13,2	0:38:58,4	0:52:37,7	1:06:26,6
800	0:01:07,5	0:02:18,6	0:03:31,3	0:05:59,4	0:12:19,7	0:18:48,7	0:25:23,6	0:32:03,0	0:38:46,1	0:52:21,0	1:06:05,6
810	0:01:07,1	0:02:17,9	0:03:30,2	0:05:57,6	0:12:15,9	0:18:43,0	0:25:15,9	0:31:53,2	0:38:34,2	0:52:05,1	1:05:45,4
820	0:01:06,8	0:02:17,2	0:03:29,2	0:05:55,8	0:12:12,3	0:18:37,5	0:25:08,4	0:31:43,8	0:38:22,9	0:51:49,7	1:05:26,1
830	0:01:06,5	0:02:16,6	0:03:28,2	0:05:54,2	0:12:08,9	0:18:32,2	0:25:01,3	0:31:34,8	0:38:12,0	0:51:35,0	1:05:07,5
840	0:01:06,2	0:02:16,0	0:03:27,2	0:05:52,6	0:12:05,6	0:18:27,1	0:24:54,5	0:31:26,2	0:38:01,6	0:51:20,9	1:04:49,7
850	0:01:05,9	0:02:15,4	0:03:26,3	0:05:51,0	0:12:02,4	0:18:22,3	0:24:47,9	0:31:18,0	0:37:51,6	0:51:07,5	1:04:32,8
860	0:01:05,6	0:02:14,8	0:03:25,5	0:05:49,5	0:11:59,4	0:18:17,7	0:24:41,7	0:31:10,1	0:37:42,1	0:50:54,7	1:04:16,6
870	0:01:05,4	0:02:14,3	0:03:24,6	0:05:48,2	0:11:56,5	0:18:13,3	0:24:35,8	0:31:02,7	0:37:33,1	0:50:42,5	1:04:01,2
880	0:01:05,1	0:02:13,7	0:03:23,9	0:05:46,8	0:11:53,8	0:18:09,1	0:24:30,2	0:30:55,6	0:37:24,5	0:50:30,9	1:03:46,6
890	0:01:04,9	0:02:13,3	0:03:23,1	0:05:45,6	0:11:51,2	0:18:05,2	0:24:24,9	0:30:48,9	0:37:16,4	0:50:20,0	1:03:32,8
900	0:01:04,6	0:02:12,8	0:03:22,4	0:05:44,4	0:11:48,8	0:18:01,5	0:24:19,9	0:30:42,6	0:37:08,8	0:50:09,7	1:03:19,8
910	0:01:04,4	0:02:12,4	0:03:21,8	0:05:43,3	0:11:46,5	0:17:58,0	0:24:15,2	0:30:36,7	0:37:01,6	0:50:00,0	1:03:07,6
920	0:01:04,2	0:02:12,0	0:03:21,2	0:05:42,3	0:11:44,4	0:17:54,8	0:24:10,8	0:30:31,1	0:36:55,0	0:49:51,0	1:02:56,2
930	0:01:04,1	0:02:11,6	0:03:20,6	0:05:41,3	0:11:42,4	0:17:51,8	0:24:06,8	0:30:26,0	0:36:48,7	0:49:42,6	1:02:45,6
940	0:01:03,9	0:02:11,3	0:03:20,1	0:05:40,4	0:11:40,6	0:17:49,0	0:24:03,0	0:30:21,3	0:36:43,0	0:49:34,9	1:02:35,8
950	0:01:03,7	0:02:11,0	0:03:19,6	0:05:39,6	0:11:38,9	0:17:46,4	0:23:59,6	0:30:16,9	0:36:37,7	0:49:27,8	1:02:26,9
960	0:01:03,6	0:02:10,7	0:03:19,2	0:05:38,9	0:11:37,4	0:17:44,1	0:23:56,4	0:30:13,0	0:36:33,0	0:49:21,3	1:02:18,7
970	0:01:03,5	0:02:10,4	0:03:18,8	0:05:38,2	0:11:36,0	0:17:42,0	0:23:53,6	0:30:09,4	0:36:28,7	0:49:15,5	1:02:11,4
980	0:01:03,4	0:02:10,2	0:03:18,4	0:05:37,6	0:11:34,8	0:17:40,2	0:23:51,1	0:30:06,3	0:36:24,9	0:49:10,4	1:02:04,9
990	0:01:03,3	0:02:10,0	0:03:18,1	0:05:37,1	0:11:33,8	0:17:38,6	0:23:49,0	0:30:03,6	0:36:21,6	0:49:05,9	1:01:59,3
1000	0:01:03,2	0:02:09,8	0:03:17,9	0:05:36,7	0:11:32,9	0:17:37,2	0:23:47,1	0:30:01,2	0:36:18,8	0:49:02,1	1:01:54,5

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

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция (км)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
	Норматив (результат) (ч, мин, с)										
0	0:02:27,1 и более	0:05:02,3 и более	0:07:40,7 и более	0:13:03,8 и более	0:26:53,2 и более	0:41:01,5 и более	0:55:22,7 и более	1:09:53,7 и более	1:24:32,7 и более	1:54:10,0 и более	2:24:08,2 и более
10	0:02:26,7	0:05:01,3	0:07:39,3	0:13:01,3	0:26:48,0	0:40:53,6	0:55:12,0	1:09:40,3	1:24:16,4	1:53:48,0	2:23:40,5
20	0:02:26,1	0:05:00,2	0:07:37,6	0:12:58,5	0:26:42,1	0:40:44,7	0:55:00,0	1:09:25,1	1:23:58,0	1:53:23,2	2:23:09,2
30	0:02:25,5	0:04:59,0	0:07:35,7	0:12:55,3	0:26:35,7	0:40:34,8	0:54:46,6	1:09:08,2	1:23:37,6	1:52:55,7	2:22:34,4
40	0:02:24,9	0:04:57,7	0:07:33,7	0:12:51,9	0:26:28,5	0:40:23,9	0:54:32,0	1:08:49,7	1:23:15,3	1:52:25,4	2:21:56,2
50	0:02:24,2	0:04:56,2	0:07:31,5	0:12:48,1	0:26:20,8	0:40:12,2	0:54:16,1	1:08:29,7	1:22:51,0	1:51:52,8	2:21:14,9
60	0:02:23,4	0:04:54,7	0:07:29,1	0:12:44,1	0:26:12,6	0:39:59,6	0:53:59,1	1:08:08,2	1:22:25,1	1:51:17,7	2:20:30,7
70	0:02:22,6	0:04:53,0	0:07:26,6	0:12:39,9	0:26:03,8	0:39:46,2	0:53:41,0	1:07:45,4	1:21:57,5	1:50:40,4	2:19:43,6
80	0:02:21,8	0:04:51,3	0:07:24,0	0:12:35,4	0:25:54,5	0:39:32,1	0:53:22,0	1:07:21,3	1:21:28,3	1:50:01,1	2:18:54,0
90	0:02:20,9	0:04:49,5	0:07:21,2	0:12:30,6	0:25:44,8	0:39:17,2	0:53:01,9	1:06:56,0	1:20:57,8	1:49:19,8	2:18:01,8
100	0:02:20,0	0:04:47,6	0:07:18,3	0:12:25,7	0:25:34,7	0:39:01,7	0:52:41,0	1:06:29,6	1:20:25,9	1:48:36,7	2:17:07,4
110	0:02:19,0	0:04:45,6	0:07:15,3	0:12:20,6	0:25:24,1	0:38:45,7	0:52:19,3	1:06:02,3	1:19:52,7	1:47:52,0	2:16:10,9
120	0:02:18,0	0:04:43,6	0:07:12,2	0:12:15,3	0:25:13,2	0:38:29,0	0:51:56,9	1:05:33,9	1:19:18,4	1:47:05,7	2:15:12,5
130	0:02:17,0	0:04:41,4	0:07:09,0	0:12:09,8	0:25:02,0	0:38:11,9	0:51:33,7	1:05:04,7	1:18:43,1	1:46:18,0	2:14:12,3
140	0:02:15,9	0:04:39,3	0:07:05,7	0:12:04,2	0:24:50,5	0:37:54,3	0:51:10,0	1:04:34,8	1:18:06,9	1:45:29,1	2:13:10,5
150	0:02:14,9	0:04:37,1	0:07:02,3	0:11:58,5	0:24:38,7	0:37:36,3	0:50:45,7	1:04:04,1	1:17:29,8	1:44:39,0	2:12:07,3
160	0:02:13,8	0:04:34,8	0:06:58,9	0:11:52,7	0:24:26,7	0:37:18,0	0:50:20,9	1:03:32,8	1:16:52,0	1:43:47,9	2:11:02,8
170	0:02:12,7	0:04:32,5	0:06:55,4	0:11:46,7	0:24:14,4	0:36:59,3	0:49:55,7	1:03:01,0	1:16:13,5	1:42:55,9	2:09:57,2
180	0:02:11,5	0:04:30,2	0:06:51,8	0:11:40,7	0:24:02,0	0:36:40,3	0:49:30,1	1:02:28,7	1:15:34,4	1:42:03,1	2:08:50,5
190	0:02:10,4	0:04:27,8	0:06:48,3	0:11:34,6	0:23:49,4	0:36:21,1	0:49:04,2	1:01:56,0	1:14:54,8	1:41:09,7	2:07:43,1
200	0:02:09,2	0:04:25,5	0:06:44,6	0:11:28,4	0:23:36,7	0:36:01,7	0:48:38,0	1:01:22,9	1:14:14,9	1:40:15,7	2:06:34,9
210	0:02:08,0	0:04:23,1	0:06:41,0	0:11:22,1	0:23:23,9	0:35:42,1	0:48:11,6	1:00:49,6	1:13:34,5	1:39:21,3	2:05:26,2
220	0:02:06,9	0:04:20,6	0:06:37,3	0:11:15,9	0:23:11,0	0:35:22,5	0:47:45,0	1:00:16,0	1:12:56,0	1:38:26,5	2:04:17,0
230	0:02:05,7	0:04:18,2	0:06:33,6	0:11:09,6	0:22:58,0	0:35:02,7	0:47:18,3	0:59:42,3	1:12:13,2	1:37:31,4	2:03:07,5
240	0:02:04,5	0:04:15,8	0:06:29,9	0:11:03,3	0:22:45,0	0:34:42,8	0:46:51,5	0:59:08,5	1:11:32,3	1:36:36,1	2:01:57,7
250	0:02:03,3	0:04:13,3	0:06:26,1	0:10:56,9	0:22:31,9	0:34:22,9	0:46:24,7	0:58:34,6	1:10:51,3	1:35:40,8	2:00:47,8
260	0:02:02,1	0:04:10,9	0:06:22,4	0:10:50,6	0:22:18,9	0:34:03,0	0:45:57,8	0:58:00,7	1:10:10,3	1:34:45,4	1:59:37,9
270	0:02:00,9	0:04:08,4	0:06:18,7	0:10:44,3	0:22:05,9	0:33:43,2	0:45:31,0	0:57:26,9	1:09:29,3	1:33:50,1	1:58:28,1
280	0:01:59,8	0:04:06,0	0:06:15,0	0:10:37,9	0:21:52,9	0:33:23,3	0:45:04,2	0:56:53,1	1:08:48,5	1:32:55,0	1:57:18,5
290	0:01:58,6	0:04:03,6	0:06:11,3	0:10:31,7	0:21:39,9	0:33:03,6	0:44:37,5	0:56:19,4	1:08:07,7	1:32:00,0	1:56:09,0
300	0:01:57,4	0:04:01,2	0:06:07,6	0:10:25,4	0:21:27,1	0:32:43,9	0:44:11,0	0:55:45,9	1:07:27,2	1:31:05,2	1:54:59,9
310	0:01:56,2	0:03:58,8	0:06:03,9	0:10:19,2	0:21:14,2	0:32:24,3	0:43:44,6	0:55:12,6	1:06:46,9	1:30:10,8	1:53:51,2
320	0:01:55,1	0:03:56,4	0:06:00,3	0:10:13,0	0:21:01,5	0:32:04,9	0:43:18,4	0:54:39,5	1:06:06,9	1:29:16,8	1:52:43,0

330	0:01:53,9	0:03:54,0	0:05:56,7	0:10:06,8	0:20:48,9	0:31:45,6	0:42:52,4	0:54:06,7	1:05:27,2	1:28:23,1	1:51:35,3
340	0:01:52,8	0:03:51,7	0:05:53,1	0:10:00,7	0:20:36,3	0:31:26,5	0:42:26,6	0:53:34,1	1:04:47,8	1:27:29,9	1:50:28,1
350	0:01:51,6	0:03:49,3	0:05:49,6	0:09:54,7	0:20:23,9	0:31:07,6	0:42:01,0	0:53:01,8	1:04:08,7	1:26:37,2	1:49:21,6
360	0:01:50,5	0:03:47,0	0:05:46,1	0:09:48,7	0:20:11,7	0:30:48,8	0:41:35,7	0:52:29,9	1:03:30,1	1:25:45,1	1:48:15,7
370	0:01:49,4	0:03:44,8	0:05:42,6	0:09:42,8	0:19:59,5	0:30:30,3	0:41:10,7	0:51:58,3	1:02:51,9	1:24:53,5	1:47:10,6
380	0:01:48,3	0:03:42,5	0:05:39,2	0:09:37,0	0:19:47,5	0:30:12,0	0:40:45,9	0:51:27,1	1:02:14,1	1:24:02,5	1:46:06,2
390	0:01:47,2	0:03:40,3	0:05:35,8	0:09:31,2	0:19:35,6	0:29:53,9	0:40:21,5	0:50:56,3	1:01:36,8	1:23:12,1	1:45:02,6
400	0:01:46,2	0:03:38,1	0:05:32,4	0:09:25,6	0:19:23,9	0:29:36,0	0:39:57,4	0:50:25,8	1:01:00,0	1:22:22,4	1:43:59,8
410	0:01:45,1	0:03:35,9	0:05:29,1	0:09:19,9	0:19:12,4	0:29:18,4	0:39:33,6	0:49:55,8	1:00:23,7	1:21:33,4	1:42:57,9
420	0:01:44,1	0:03:33,8	0:05:25,9	0:09:14,4	0:19:01,0	0:29:01,0	0:39:10,2	0:49:26,2	0:59:47,9	1:20:45,0	1:41:56,9
430	0:01:43,0	0:03:31,7	0:05:22,7	0:09:09,0	0:18:49,8	0:28:43,9	0:38:47,1	0:48:57,1	0:59:12,7	1:19:57,4	1:40:56,8
440	0:01:42,0	0:03:29,6	0:05:19,5	0:09:03,6	0:18:38,7	0:28:27,1	0:38:24,3	0:48:28,4	0:58:37,9	1:19:10,5	1:39:57,6
450	0:01:41,1	0:03:27,6	0:05:16,4	0:08:58,3	0:18:27,9	0:28:10,5	0:38:01,9	0:48:00,1	0:58:03,8	1:18:24,4	1:38:59,4
460	0:01:40,1	0:03:25,6	0:05:13,4	0:08:53,1	0:18:17,2	0:27:54,2	0:37:39,9	0:47:32,3	0:57:30,2	1:17:39,0	1:38:02,1
470	0:01:39,1	0:03:23,6	0:05:10,4	0:08:48,0	0:18:06,7	0:27:38,2	0:37:18,3	0:47:05,0	0:56:57,1	1:16:54,4	1:37:05,8
480	0:01:38,2	0:03:21,7	0:05:07,4	0:08:43,0	0:17:56,4	0:27:22,4	0:36:57,0	0:46:38,2	0:56:24,7	1:16:10,6	1:36:10,4
490	0:01:37,3	0:03:19,8	0:05:04,5	0:08:38,1	0:17:46,2	0:27:06,9	0:36:36,2	0:46:11,8	0:55:52,8	1:15:27,5	1:35:16,1
500	0:01:36,3	0:03:17,9	0:05:01,7	0:08:33,3	0:17:36,3	0:26:51,8	0:36:15,7	0:45:46,0	0:55:21,5	1:14:45,3	1:34:22,7
510	0:01:35,5	0:03:16,1	0:04:58,9	0:08:28,5	0:17:26,5	0:26:36,9	0:35:55,6	0:45:20,6	0:54:50,8	1:14:03,8	1:33:30,4
520	0:01:34,6	0:03:14,3	0:04:56,2	0:08:23,9	0:17:16,9	0:26:22,3	0:35:35,8	0:44:55,7	0:54:20,7	1:13:23,2	1:32:39,1
530	0:01:33,7	0:03:12,5	0:04:53,5	0:08:19,3	0:17:07,6	0:26:07,9	0:35:16,5	0:44:31,3	0:53:51,2	1:12:43,4	1:31:48,8
540	0:01:32,9	0:03:10,8	0:04:50,9	0:08:14,8	0:16:58,4	0:25:53,9	0:34:57,6	0:44:07,4	0:53:22,3	1:12:04,3	1:30:59,5
550	0:01:32,1	0:03:09,1	0:04:48,3	0:08:10,5	0:16:49,4	0:25:40,2	0:34:39,0	0:43:44,0	0:52:54,0	1:11:26,1	1:30:11,3
560	0:01:31,3	0:03:07,5	0:04:45,8	0:08:06,2	0:16:40,6	0:25:26,7	0:34:20,9	0:43:21,1	0:52:26,3	1:10:48,7	1:29:24,0
570	0:01:30,5	0:03:05,9	0:04:43,3	0:08:02,0	0:16:31,9	0:25:13,6	0:34:03,1	0:42:58,7	0:51:59,2	1:10:12,1	1:28:37,8
580	0:01:29,7	0:03:04,3	0:04:40,9	0:07:57,9	0:16:23,5	0:25:00,7	0:33:45,8	0:42:36,8	0:51:32,7	1:09:36,3	1:27:52,6
590	0:01:29,0	0:03:02,7	0:04:38,5	0:07:53,9	0:16:15,3	0:24:48,1	0:33:28,8	0:42:15,4	0:51:06,7	1:09:01,3	1:27:08,4
600	0:01:28,2	0:03:01,2	0:04:36,2	0:07:50,0	0:16:07,2	0:24:35,9	0:33:12,2	0:41:54,4	0:50:41,4	1:08:27,1	1:26:25,2
610	0:01:27,5	0:02:59,8	0:04:34,0	0:07:46,1	0:15:59,3	0:24:23,8	0:32:56,0	0:41:34,0	0:50:16,7	1:07:53,6	1:25:43,0
620	0:01:26,8	0:02:58,3	0:04:31,8	0:07:42,4	0:15:51,7	0:24:12,1	0:32:40,2	0:41:14,0	0:49:52,5	1:07:21,0	1:25:01,9
630	0:01:26,1	0:02:56,9	0:04:29,7	0:07:38,8	0:15:44,2	0:24:00,7	0:32:24,7	0:40:54,5	0:49:29,0	1:06:49,2	1:24:21,7
640	0:01:25,5	0:02:55,5	0:04:27,6	0:07:35,2	0:15:36,9	0:23:49,5	0:32:09,7	0:40:35,5	0:49:06,0	1:06:18,2	1:23:42,5
650	0:01:24,8	0:02:54,2	0:04:25,5	0:07:31,8	0:15:29,7	0:23:38,7	0:31:55,0	0:40:17,0	0:48:43,6	1:05:48,0	1:23:04,3
660	0:01:24,2	0:02:52,9	0:04:23,6	0:07:28,4	0:15:22,8	0:23:28,1	0:31:40,7	0:39:59,0	0:48:21,8	1:05:18,5	1:22:27,2
670	0:01:23,6	0:02:51,6	0:04:21,6	0:07:25,1	0:15:16,0	0:23:17,8	0:31:26,8	0:39:41,4	0:48:00,5	1:04:49,8	1:21:50,9
680	0:01:23,0	0:02:50,4	0:04:19,8	0:07:21,9	0:15:09,5	0:23:07,7	0:31:13,3	0:39:24,3	0:47:39,9	1:04:21,9	1:21:15,7
690	0:01:22,4	0:02:49,2	0:04:17,9	0:07:18,8	0:15:03,1	0:22:58,0	0:31:00,1	0:39:07,7	0:47:19,8	1:03:54,8	1:20:41,4
700	0:01:21,8	0:02:48,1	0:04:16,2	0:07:15,8	0:14:56,9	0:22:48,5	0:30:47,3	0:38:51,6	0:47:00,2	1:03:28,4	1:20:08,1
710	0:01:21,3	0:02:46,9	0:04:14,4	0:07:12,9	0:14:50,8	0:22:39,3	0:30:34,9	0:38:35,9	0:46:41,3	1:03:02,7	1:19:35,8
720	0:01:20,7	0:02:45,8	0:04:12,8	0:07:10,0	0:14:45,0	0:22:30,4	0:30:22,8	0:38:20,6	0:46:22,8	1:02:37,9	1:19:04,4
730	0:01:20,2	0:02:44,8	0:04:11,1	0:07:07,3	0:14:39,3	0:22:21,7	0:30:11,1	0:38:05,9	0:46:05,0	1:02:13,8	1:18:33,9
740	0:01:19,7	0:02:43,7	0:04:09,6	0:07:04,6	0:14:33,8	0:22:13,3	0:29:59,8	0:37:51,6	0:45:47,7	1:01:50,4	1:18:04,4

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