|  |  |
| --- | --- |
|  | «Утверждаю»  Директор МБУ КСШ «Лидер - Электросталь»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.В.Соколов  Рассмотрено на педагогическом совете  Протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г. |

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

**«ЛИДЕР - ЭЛЕКТРОСТАЛЬ»**

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ ОЛИМПИЙСКОМУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ - МАУНТИНБАЙК**

Программа разработана в соответствии федеральными государственными требованиями и на основе Приказа Минспорта России от 18.06.2013 N 401"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-маунтинбайк".

Разработчики:

Осипов Евгений Александрович - зам. директора по учебно-методической работе МБУ КСШ «Лидер - Электросталь»

Кондратьева ЕкатеринаВикторовна – тренер по велоспортуМБУ КСШ «Лидер - Электросталь»

Кондратьев НиколайВасильевич – тренер по велоспортуМБУ КСШ «Лидер - Электросталь»

Срок реализации программы: 8 ЛЕТ

Электросталь 2016 г.

1. Пояснительная записка
   1. Характеристика вида спорта велоспорт-маунтинбайк, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки

Характеристика вида спорта велоспорт-маунтинбайк, его

отличительные особенности.

Маунтинбайк один из наиболее популярных и доступных видов велосипедного спорта. Совершенствование навыков и умение преодолевать естественные и искусственные препятствия на велосипеде, поддерживая максимально возможно высокую скорость, привело к возникновению нового вида велосипедных кроссовых соревнований на горном велосипеде. История развития маунтинбайка как самостоятельного вида спорта берёт начало с шестидесятых годов ХХ века. Необычный велосипед с кроссовыми шипами на утолщённых шинах становился популярным у велосипедистов всех возрастных групп. Продажи горных, кроссовых велосипедов во многих странах мира стремительно росли. Наступил настоящий бум увлечения маунтинбайком. Спортивные федерации велосипедного спорта многих стран стали включать в свои спортивные календари соревнования по полюбившемуся у населения новому популярному виду спорта - маунтинбайку. Вгрызаясь в землю зубастой резиной, он вошёл в семью велосипедного братства как самостоятельный вид велосипедного спорта. Благодаря тому, что специально сконструированный горный велосипед связан с техническими новшествами с одной стороны и с природной средой с другой стороны, новый вид велосипедного спорта быстро добился признания во многих странах мира. Началом триумфального шествия маунтинбайка как Олимпийского вида велосипедного спорта стала XXVI Олимпиада 1996 года в Атланте.

Велосипедный спорт - маунтинбайк входит во Всероссийский реестр видов спорта (номер-код вида спорта 0100001611Я) - является развиваемым на общероссийском уровне и включает в себя 11 видов дисциплин. Одна из дисциплин маунтинбайка «Кросс-кантри» (ХСО) входит во Всероссийский реестр (номер-код спортивной дисциплины 0100011611Я) и включёна в программу Олимпийских игр. Данный вид велосипедного спорта развивается в городе Электросталь.

Горный, кроссовый велосипед предназначенный для передвижения в условиях самого тяжелого бездорожья, имеет ряд характерных признаков, отличающих его от других велосипедов используемых в тренировочном процессе и соревнованиях по велосипедному спорту на шоссе и треке:

-специальная особо прочная рама «вне дорожной» геометрии с увеличенным дорожным просветом и другими особенностями;

* колёса диаметром от 26 до 29 дюймов, для движения по пересечённой местности различного профиля;
* конструктивные элементы (руль специальной конструкции, усиленная тормозная система, регулируемая на ходу необходимая жёсткость

амортизаторов, многоскоростное переключение передач и другое), обеспечивают контроль велосипеда на самых крутых спусках и подъёмах, при преодолении сложных поворотов;

* все компоненты и узлы имеют повышенную прочность и надёжность, рассчитаны на работу в условиях сильного загрязнения. Особо это относится к тормозам и переключателям;
* большое количество передач (24-27) позволяет подобрать оптимально­эффективную частоту педалирования и как следствие высокую скорость движения по трассе.

Фактически, горный, кроссовый велосипед, используемый в спортивных соревнованиях по маунтинбайку, является весьма универсальным велосипедом, подходящим для городской езды, для дальних путешествий и занятий спортом.

Описание и краткие обозначения дисциплин входящих в вид спорта велоспорт-маунтинбайк.

1. Х.С.О.- Кросс - кантри - наиболее популярная дисциплина не только в маунтинбайкинге, но и в других видах спорта (шоссе, трек) в целом. Представляет собой гонки по трассе со спусками, подъемами, множеством естественных, а иногда и искусственно - созданных препятствий (так называемая пересеченная местность). Данный вид кросс - кантри ХСО включен в программу Олимпийских игр.
2. Х.С.С.- Кросс - кантри представляет собой разновидность Х.С.О. и проводятся соревнования как по олимпийской дисциплине, но по короткой кольцевой трассе.
3. Х.С.Е. - Кросс - кантри представляет собой разновидность Х.С.О. Соревнования проводятся на определенное количество кругов по мере прохождения которых, часть спортсменов при прохождении финишной черты очередного круга выбывает из дальнейшей борьбы за победу (количество отсекаемых от группы спортсменов оговаривается в положении о конкретных соревнованиях). Оставшиеся количество спортсменов на трассе последнего круга соревнований борется за победу и призовые места в данной гонке.
4. Х.С.М.- Кросс - кантри марафон.

Проводится на трассах, приспособленных для проведения любых видов Х.С.О. Дистанция гонки от 30 до 50 километров. Согласно положений о проведении данной дисциплины трасса может быть замкнутой(кольцевой) так и маршрутной - (старт и финиш гонки) расположены в разных точках дистанции.

1. Х.С.Т.- Индивидуальная гонка по кроссовой трассе (гонка на время). Каждый участник соревнования стартует отдельно. Промежуток времени междустартующими устанавливается согласно положения на данные соревнования. Время прохождения дистанции спортсменами фиксируется по каждому гонщику отдельно.

Победитель определяется по наименьшему времени затраченному спортсменом на установленной дистанции.

1. Х.С.К.- Эстафета 4 человека. Составы команд участников комплектуются согласно положения о данной гонке. Два спортсмена мужского и два спортсмена женского пола. Старт дается общий для всех участвующих команд. Порядок старта следующий: первым стартуют члены каждой команды под первыми номерами (по очередности прохождения круга на дистанции). Вторыми номерами члены команды под вторыми номерами. В такой последовательности до четвертого гонщика. Победителями и призерами становятся команды участники, которых, на финише четвертого этапа гонки, занимают соответствующие призовые места. Эстафета каждого участника гонки прошедшего свою часть дистанции передается следующему стартующему члену команды в указанном коридоре на месте расположения старта и финиша.
2. Х.С.Р. Кроссовая гонка. Проводится на трассах из пункта старта в пункт финиша (в гору). Перепад высот между стартом и финишем определяется на месте проведения гонок. Старт каждому участнику гонки дается отдельно, разрыв времени стартующими участниками оговаривается в положении о конкретном соревновании. Победитель гонки определяется по наименьшему времени затраченному на прохождение дистанции.
3. Х.С.8. Многодневная кроссовая гонка. Проводится ежедневно по этапу. В течение 3-5 дней, на разных трассах. В зависимости о положения на каждом последующем этапе может проводиться отдельный вид гонок маунтинбайка. На каждом этапе, в зависимости от занятого места, гонщику начисляются очки, которые по сумме всех этапов суммируются. Спортсмены, набравшие наибольшее количество очков по сумме всех соревновательных этапов, объявляются победителями соревнований.
   1. Основные спортивные дисциплины - маунтинбайка и взаимно дополняющие его виды велосипедного спорта (велосипедный спорт-шоссе и велосипедный спорт-трек)

Виды шоссейных гонок:

1. Индивидуальная гонка на время. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 5 километров до 50 километров. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находится в одном месте. Стартуют спортсмены индивидуально с одинаковым интервалом времени друг от друга. Победитель определяется по наименьшему времени затраченному по прохождение дистанции.
2. Командная гонка на время. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 15 до 100 км. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находятся в одном месте. Стартуют по четыре спортсмена в одной команде с одинаковым интервалом времени друг от друга. Команда победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу третьего участника команды.
3. Групповые гонки. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена от 20 до 200км. Кроме многодневных гонок. Старт и финиш находятся в одном месте. Старт спортсмены принимают одновременно все. Расстановка гонщиков на старте определяется положением о соревнованиях и проводится или по жеребьевке или рейтингу участвующих в соревновании спортсменов. Трассы гонок могут быть как на равнинных участках дороги, так и на горных участках. Имеется ряд разнообразных видов шоссейных групповых гонок:

* гонка с одним конечным финишем, гонка с промежуточными финишами и основным финишем;
* гонка критерием проводимая на кольцевой трассе, с промежуточными финишами и одним основным финишем.

Виды трековых гонок:

* гонка на 1 км на время;
* гит на 200 м. с/х. на время;
* спринт на 1км с определением места на финише;
* индивидуальная гонка на 4км на время;
* командная гонка 4 спортсмена на время и место на финише по переднему колесу 3его.участника команды;
* групповая гонка с общего старта от 10 до 100км. С промежуточными финишами и основным финишем. Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков или дистанционному преимуществу на 1-2 и т.д. кругов;
* гонки парами на дистанциях определёнными положением о соревнованиях;
* гонки - омниум - за 1день соревнований спортсмен принимает участие в 5-7 видах дисциплин трековых гонок и в каждой из дисциплин набирает очки за занятые места. Победитель определяется по сумме набранных очков.

Имеется ещё ряд видов гонок проводимых на велотреках такие, как: скреч, гандикап и т.д.

* 1. Специфика организации тренировочного процесса

Перед началом учебно-тренировочных занятий по маунтинбайку и другим видам велосипедного спорта необходимо ознакомить занимающихся с материальной частью велосипеда, особенностями управления им, проверить на отсутствие неполадок, при необходимости произвести регулировку систем управления. Подобрать спортивную форму.

Учебную трассу для тренировочных занятий по маунтинбайку, особенно для начинающих спортсменов, желательно подбирать кольцевую, во избежание встречного столкновения занимающихся. Длину кольцевой тренировочной трассы можно ограничить 1 - 1,5 километрами, что бы в процессе тренировочного занятия, оперативно использовать тренером возможность

своевременного устранения технических погрешностей допускаемых занимающимися.

Техника владения горным, кроссовым велосипедом используемым в соревнованиях по маунтинбайку отличается большим разнообразием. По этому каждое последующее занятие, с учётом усвоения предыдущего материала, усложняется, например:

1. По профилю дистанции:

* шоссейная трасса;
* трековая трасса;
* песчаный участок трассы, каменистый или глиняный;
* подъёмы и спуски;
* плавные и крутые повороты;
* препятствия - естественные или искусственно созданные;

1. По способу преодоления:

* легкий подъём, не сходя с велосипеда;
* более крутой подъём, с чередованием бег и ходьба с велосипедом;
* повороты, с наклоном велосипеда в сторону поворота;
* повороты, с торможением и без торможения;
* препятствия, не сходя с велосипеда или с переносом велосипеда;
* прохождения участников дистанции чередуя старт с места и старт с хода

и т.д.

* 1. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

При рациональном построении системы многолетней спортивной подготовки велосипедистов по маунтинбайку, следует выделить четыре этапа:

1. Этап начальной спортивной подготовки (3года )

Распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов - маунтинбайк

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки |  | | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего | |
|  |  | | XII | I | | II | | III | | IV | | V | | VI | | VII | | VIII | | IX | | X | | XI | |  | | за | |
| **Группы начальной подготовки - 1-й год** | | | | | | | | | | | | | | | **мальчики 10 лет** | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | | 12 | | | 12 | | 12 | | 12 | | 12 | | 12 | | 12 | | - | | - | | 12 | | 12 | | 12 | | 120 | | | |
| Общее количество тренировочных дней | | 12 | | | 12 | | 12 | | 12 | | 12 | | 10 | | 10 | | - | | - | | 10 | | 10 | | 12 | | 112 | | | |
| Количество тренировочных занятий  из них: | | 12 | | | 12 | | 12 | | 12 | | 12 | | 10 | | 10 | | - | | - | | 10 | | 10 | | 12 | | 112 | | | |
| ОФП | | 10 | | | 10 | | 10 | | 8 | | 6 | | 4 | | 4 | | - | | - | | 4 | | 4 | | 8 | | 68 | | | |
| СП | | 2 | | | 2 | | 2 | | 4 | | 6 | | 6 | | 6 | |  | |  | | 6 | | 6 | | 4 | | 44 | | | |
| Общее количество дней соревнований | | - | | | - | | - | | - | | - | | 2 | | 2 | | - | | - | | 2 | | 2 | | - | | 8 | | | |
| Общий объем подготовки (ч)  из них: | | 17 | | | 19 | | 19 | | 19 | | 21 | | 21 | | 21 | | - | | - | | 20 | | 21 | | 22 | | 200 | | | |
| соревновательных нагрузок (ч) | |  | | |  | |  | |  | |  | | 3 | | 3 | |  | |  | | 3 | | 3 | |  | | 12 | | | |
| нагрузок ОФП (ч) | | 14 | | | 16 | | 16 | | 13 | | 11 | | 8 | | 8 | | - | | - | | 8 | | 9 | | 14 | | 117 | | | |
| нагрузок СП (ч) | | 3 | | | 3 | | 3 | | 6 | | 10 | | 10 | | 10 | |  | |  | | 9 | | 9 | | 8 | | 71 | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| XII I II III IV V VI VII VIII IX X XI | | | | | | | | | | | |
| Группы начальной подготовки - 2-й год мальчики 11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 13 | 15 | 13 | 13 | 1 3 | 14 | 15 | 21 | - | 14 | 14 | 13 | 158 |
| Общее 1клкчество тренировочных дней | 13 | 15 | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | 18 | - | 13 | 12 | 12 | 146 |
| Количество тренировочных занятий из них: | 13 | 15 | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | 32 | - | 13 | 12 | 12 | 160 |
| ОФП | 9 | 11 | 9 | 8 | 6 | 4 | 4 | 14 | - | 5 | 5 | 6 | 81 |
| СП | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 | 18 |  | 8 | 7 | 6 | 79 |
| Общее количество дней соревнований | - | - | - | - | 1 | 2 | 2 | 3 | - | 1 | 2 | 1 | 12 |
| Общий объем подготовки (ч) | 24 | 28 | 23 | 25 | 27 | 30 | 33 | 58 | (8\*) | 27 | 28 | 25 | 328 |
| соревновательных нагрузок (ч) |  |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 6 |  | 2 | 4 | 1 | 22 |
| нагрузок ОФП (ч) | 16 | 20 | 15 | 15 | 13 | 9 | 9 | 20 | (8\*) | 9 | 10 | 12 | 148 |
| нагрузок СП (ч) | 8 | 8 | 8 | 10 | 12 | 18 | 20 | 32 |  | 16 | 14 | 12 | 158 |
| Общий объем СП (км) из них: | 40 | 40 | 40 | 120 | 184 | 280 | 316 | 520 | - | 244 | 226 | 190 | 2206 |
| соревновательных нагрузок (км) | - | - | - | - | 4 | 10 | 16 | 20 | - | 4 | 16 | 10 | 80 |
| тренировочных нагрузок (км) | 40 | 40 | 40 | 120 | 180 | 270 | 300 | 500 | - | 240 | 210 | 180 | 2120 |
| Общий нбъем СП (км) | 8 | 8 | 8 | 40 | 120 | 138 | 150 | - | - | 138 | 150 | 80 | 840 |
| горивн1ваоельььк нагрузок (км) | - | - | - | - | - | 8 | 10 | - | - | 8 | 10 | - | 36 |
| тренировочных нагрузок (км) | 8 | 8 | 8 | 40 | 120 | 130 | 140 | - | - | 130 | 140 | 80 | 804 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | | | | | Всего  за |
| XII I II III IV V VI VII VIII IX X XI | | | | | | | | | | | |
| Группы начальной подготовки - 2- й год, девочки 11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 13 | 15 | 13 | 13 | 13 | 14 | 15 | 21 | - | 14 | 14 | 13 | 158 |
| Общее количество тренировочных дней | 13 | 15 | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | 18 | - | 13 | 12 | 12 | 146 |
| Количество тренировочных занятий | 13 | 15 | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | 32 | - | 13 | 12 | 12 | 160 |
| ОФП | 9 | 11 | 9 | 8 | 6 | 4 | 4 | 14 | - | 5 | 5 | 6 | 81 |
| СП | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 | 18 |  | 8 | 7 | 6 | 79 |
| Общее количество дней соревнований | - | - | - | - | 1 | 2 | 2 | 3 | - | 1 | 2 | 1 | 12 |
| Общий объем подготовки (ч) из них: | 24 | 26 | 22 | 24 | 26 | 28 | 31 | 53 | (8\*) | 27 | 27 | 25 | 313 |
| соревновательных нагрузок (ч) |  |  |  |  | 2 | 2 | 3 | 5 |  | 2 | 3 | 1 | 18 |
| нагрузок ОФП (ч) | 16 | 18 | 14 | 14 | 12 | 9 | 9 | 18 | (8\*) | 9 | 10 | 12 | 141 |
| нагрузок СП (ч) | 8 | 8 | 8 | 10 | 12 | 17 | 19 | 30 | - | 16 | 14 | 12 | 154 |
| Общий объем СП (км) из них: | 30 | 30 | 30 | 90 | 154 | 248 | 276 | 458 | - | 200 | 182 | 150 | 1848 |
| соревновательных нагрузок (км) | - |  | - | - | 4 | 8 | 12 | 18 | - | 4 | 12 | 10 | 68 |
| тренировочных нагрузок (км) | 30 | 30 | 30 | 90 | 150 | 240 | 264 | 440 | - | 196 | 170 | 140 | 1780 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| XII I II III IV V VI VII VIII IX X XI | | | | | | | | | | | |
| Группы начальной подготовки - 3-й год мальчики 12 лет | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 15 | 21 | 14 | 15 | 15 | 15 | 16 | 23 | 24 | 15 | 16 | 14 | 203 |
| Общее количество тренировочных дней | 15 | 21 | 14 | 15 | 14 | 13 | 13 | 20 | 21 | 13 | 14 | 13 | 186 |
| Количество тренировочных занятий  из них: | 15 | 25 | 14 | 15 | 14 | 13 | 13 | 33 | 36 | 13 | 14 | 13 | 218 |
| ОФП | 10 | 20 | 9 | 8 | 5 | 4 | 4 | 14 | 15 | 5 | 6 | 7 | 107 |
| СП | 5 | 5 | 5 | 7 | 9 | 9 | 9 | 19 | 21 | 8 | 8 | 6 | 111 |
| Общее количество дней соревнований | - | - | - | - | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 18 |
| Общий объем подготовки (ч) из них: | 30 | 42 | 29 | 30 | 32 | 32 | 33 | 62 | 64 | 30 | 31 | 27 | 442 |
| соревновательных нагрузок (ч) |  |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 3 | 2 | 1 | 26 |
| нагрузок ОФП (ч) | 22 | 34 | 21 | 18 | 12 | 9 | 9 | 21 | 20 | 9 | 11 | 12 | 198 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| нагрузок СП (ч) | 8 | 8 | 8 | 12 | 18 | 20 | 20 | 36 | 38 | 18 | 18 | 14 | 218 |
| Общий объем СП (км) из них: | 60 | 60 | 60 | 200 | 305 | 365 | 410 | 670 | 720 | 315 | 285 | 220 | 3670 |
| соревновательных нагрузок (км) | - | - | - | - | 5 | 15 | 30 | 30 | 40 | 15 | 25 | 10 | 170 |
| тренировочных нагрузок (км) | 60 | 60 | 60 | 200 | 300 | 350 | 380 | 640 | 680 | 300 | 260 | 210 | 3500 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| XII I II III IV V VI VII VIII IX X XI | | | | | | | | | | | |
| Группы начальной подготовки — 3 -й год, девочки 12 лет | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 15 | 21 | 14 | 15 | 15 | 15 | 16 | 23 | 23 | 15 | 16 | 14 | 202 |
| Общее количество тренировочных дней | 15 | 21 | 14 | 15 | 14 | 13 | 13 | 20 | 19 | 13 | 14 | 13 | 184 |
| Количество тренировочных занятий  из них: | 15 | 23 | 14 | 15 | 14 | 13 | 13 | 33 | 34 | 13 | 14 | 13 | 214 |
| ОФП | 10 | 18 | 9 | 8 | 5 | 4 | 4 | 14 | 14 | 5 | 6 | 7 | 104 |
| СП | 5 | 5 | 5 | 7 | 9 | 9 | 9 | 19 | 20 | 8 | 8 | 6 | 110 |
| Общее количество дней соревнований | - | - | - | - | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 18 |
| Общий объем подготовки (ч) из них: | 28 | 38 | 27 | 29 | 32 | 31 | 32 | 58 | 59 | 31 | 31 | 27 | 423 |
| соревновательных нагрузок (ч) | - | - | - | - | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 21 |
| нагрузок ОФП (ч) | 20 | 30 | 19 | 17 | 12 | 9 | 9 | 20 | 19 | 10 | 11 | 12 | 188 |
| нагрузок СП (ч) | 8 | 8 | 8 | 12 | 18 | 20 | 20 | 34 | 36 | 18 | 18 | 14 | 214 |
| Общий объем СП (км) из них: | 40 | 40 | 40 | 120 | 270 | 330 | 370 | 600 | 650 | 280 | 260 | 170 | 3170 |
| соревновательных нагрузок (км) |  |  |  |  | 5 | 15 | 22 | 25 | 32 | 16 | 25 | 10 | 150 |
| тренировочных нагрузок (км) | 40 | 40 | 40 | 120 | 265 | 315 | 348 | 575 | 618 | 264 | 235 | 160 | 3020 |

2.Этап углублённой спортивной подготовки (тренировочной группы - 5лет)

Распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов- маунтинбайк

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| XII I II III IV V VI VII VIII IX X XI | | | | | | | | | | | |
| Тренировочные группы — 1 -й год, мальчики 13 лет | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 17 | 23 | 17 | 17 | 17 | 18 | 18 | 26 | 26 | 17 | 17 | 15 | 228 |
| Общее количество тренировочных дней | 17 | 23 | 17 | 17 | 15 | 14 | 14 | 22 | 22 | 14 | 14 | 13 | 202 |
| Количество тренировочных занятий из них: | 17 | 28 | 17 | 17 | 15 | 14 | 14 | 35 | 36 | 14 | 14 | 13 | 234 |
| ОФП | 12 | 20 | 12 | 8 | 6 | 4 | 4 | 14 | 13 | 5 | 6 | 7 | 111 |
| СП | 5 | 8 | 5 | 9 | 9 | 10 | 10 | 21 | 23 | 9 | 8 | 6 | 123 |
| Общее количество дней соревнований | - | - | - | - | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 26 |
| Общий объем подготовки (ч) | 36 | 52 | 36 | 36 | 37 | 37 | 37 | 67 | 70 | 36 | 36 | 32 | 512 |
| соревновательных нагрузок (ч) |  |  |  |  | 3 | 5 | 6 | 6 | 7 | 4 | 4 | 3 | 38 |
| нагрузок ОФП (ч) | 28 | 40 | 28 | 20 | 14 | 10 | 10 | 18 | 18 | 12 | 12 | 14 | 224 |
| нагрузок СП (ч) | 8 | 12 | 8 | 16 | 20 | 22 | 21 | 43 | 45 | 20 | 20 | 15 | 250 |
| Общий объем СП (км) из них: | 75 | 120 | 90 | 320 | 500 | 540 | 550 | 1040 | 1095 | 510 | 420 | 320 | 5580 |
| соревновательных нагрузок (км) | - |  | - | - | 30 | 100 | 120 | 140 | 150 | 80 | 60 | 20 | 700 |
| тренировочных нагрузок (км) | 75 | 120 | 90 | 320 | 470 | 440 | 430 | 900 | 945 | 430 | 360 | 300 | 4880 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки |  |  |  |  | Месяцы годичного цикла | | | |  |  |  |  | Всего |
|  | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | за год |
|  | Тренировочные группы - 1 | | | | -й год, девочки 13 | | | | лет |  |  |  |  |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 17 | 23 | 17 | 17 | 17 | 17 | 18 | 24 | 24 | 17 | 17 | 15 | 221 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Общее количество тренировочных дней | 17 | 23 | 17 | 17 | 15 | 14 | 14 | 20 | 20 | 14 | 14 | 13 | 198 |
| Количество тренировочных занятий  из них: | 17 | 26 | 17 | 17 | 15 | 14 | 14 | 32 | 33 | 14 | 14 | 13 | 226 |
| ОФП | 12 | 18 | 12 | 8 | 6 | 4 | 4 | 12 | 12 | 5 | 6 | 7 | 106 |
| СП | 5 | 8 | 5 | 9 | 9 | 10 | 10 | 20 | 21 | 9 | 8 | 6 | 120 |
| Общее количество дней соревнований | - | - | - | - | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 24 |
| Общий объем подготовки (ч) из них: | 32 | 45 | 30 | 33 | 33 | 33 | 33 | 62 | 64 | 32 | 32 | 30 | 459 |
| соревновательных нагрузок (ч) | - | - | - | - | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 2 | 26 |
| нагрузок ОФП (ч) | 24 | 34 | 22 | 18 | 14 | 10 | 10 | 18 | 18 | 11 | 12 | 14 | 205 |
| нагрузок СП (ч) | 8 | 11 | 8 | 15 | 17 | 19 | 19 | 40 | 41 | 18 | 18 | 14 | 228 |
| Общий объем СП (км) из них: | 50 | 85 | 60 | 250 | 310 | 415 | 430 | 840 | 870 | 400 | 320 | 260 | 4290 |
| соревновательных нагрузок (км) |  |  |  |  | 10 | 30 | 40 | 45 | 55 | 30 | 30 | 10 | 250 |
| тренировочных нагрузок (км) | 50 | 85 | 60 | 250 | 300 | 385 | 390 | 795 | 815 | 370 | 290 | 250 | 4040 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| XII I I II I III I IV I V I VI I VII I VIII I IX 1 X I XI | | | | | | | | | | | |
| -Тренировочные группы - 2-й год, мальчики 14 лет | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 18 | 24 | 18 | 19 | 20 | 21 | 21 | 26 | 26 | 19 | 20 | 15 | 249 |
| Общее количество тренировочных дней | 18 | 24 | 18 | 19 | 17 | 16 | 15 | 21 | 20 | 15 | 16 | 13 | 214 |
| Количество тренировочных занятий  из них: | 18 | 30 | 18 | 19 | 17 | 16 | 15 | 38 | 38 | 15 | 16 | 13 | 255 |
| ОФП | 12 | 22 | 12 | 8 | 6 | 4 | 4 | 12 | 12 | 4 | 6 | 7 | 111 |
| СП | 6 | 8 | 6 | 11 | 11 | 12 | 11 | 26 | 26 | 11 | 10 | 6 | 144 |
| Общее количество дней соревнований | - | - | - | - | 3 | 5 | 6 | 5 | 6 | 4 | 4 | 2 | 35 |
| Общий объем подготовки (ч) из них: | 40 | 56 | 40 | 40 | 41 | 42 | 43 | 77 | 77 | 40 | 39 | 33 | 568 |
| соревновательных нагрузок (ч) |  |  |  |  | 4 | 9 | 8 | 7 | 7 | 4 | 5 | 2 | 46 |
| нагрузок ОФП (ч) | 30 | 44 | 30 | 20 | 12 | 10 | 10 | 18 | 18 | 12 | 14 | 16 | 234 |
| нагрузок СП (ч) | 10 | 12 | 10 | 20 | 25 | 23 | 25 | 52 | 52 | 24 | 20 | 15 | 288 |
| Общий объем СП (км) из них: | 180 | 240 | 180 | 475 | 675 | 720 | 820 | 1530 | 1610 | 720 | 480 | 370 | 8000 |
| соревновательных нагрузок (км) | - | - | - | - | 50 | 120 | 160 | 180 | 210 | 120 | 80 | 20 | 940 |
| тренировочных нагрузок (км) | 180 | 240 | 180 | 475 | 625 | 600 | 660 | 1350 | 1400 | 600 | 400 | 350 | 7060 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| XII I II III IV V VI VII VIII IX X XI | | | | | | | | | | | |
| -Тренировочные группы - 2-й год,девочки 14 лет | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 21 | 24 | 18 | 19 | 19 | 19 | 19 | 25 | 25 | 19 | 18 | 15 | 241 |
| Общее количество тренировочных дней | 21 | 24 | 18 | 19 | 17 | 16 | 14 | 20 | 20 | 15 | 16 | 13 | 213 |
| Количество тренировочных занятий  из них: | 18 | 29 | 18 | 19 | 17 | 16 | 14 | 37 | 37 | 15 | 16 | 13 | 249 |
| ОФП | 12 | 21 | 12 | 8 | 6 | 4 | 4 | 12 | 12 | 4 | 6 | 7 | 108 |
| СП | 6 | 8 | 6 | 11 | 11 | 12 | 10 | 25 | 25 | 11 | 10 | 6 | 141 |
| Общее количество дней соревнований | - | - | - | - | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 2 | 28 |
| Общий объем подготовки (ч) из них: | 36 | 50 | 34 | 35 | 39 | 37 | 39 | 68 | 71 | 36 | 30 | 30 | 505 |
| соревновательных нагрузок (ч) | - | - | - | - | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 | 30 |
| нагрузок ОФП (ч) | 28 | 38 | 26 | 18 | 14 | 10 | 10 | 18 | 18 | 10 | 12 | 14 | 216 |
| нагрузок СП (ч) | 8 | 12 | 8 | 17 | 22 | 23 | 25 | 45 | 47 | 23 | 15 | 14 | 259 |
| Общий объем СП (км) из них: | 150 | 180 | 150 | 380 | 530 | 600 | 660 | 1100 | 1150 | 580 | 380 | 290 | 6175 |
| соревновательных нагрузок (км) |  |  |  |  | 20 | 55 | 75 | 80 | 85 | 45 | 30 | 10 | 400 |
| тренировочных нагрузок (км) | 150 | 180 | 150 | 380 | 510 | 545 | 585 | 1020 | 1065 | 535 | 350 | 280 | 5775 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| XII I II III IV V VI VII VIII IX X XI | | | | | | | | | | | |
| Тренировочные группы — 3-й год.юноши 15лет | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 24 | 25 | 23 | 25 | 24 | 24 | 26 | 26 | 27 | 23 | 23 | 17 | 284 |
| Общее количество тренировочных дней | 24 | 25 | 23 | 23 | 20 | 22 | 21 | 20 | 20 | 21 | 18 | 17 | 240 |
| Количество тренировочных занятий  из них: | 24 | 34 | 23 | 34 | 24 | 22 | 21 | 40 | 38 | 21 | 18 | 14 | 308 |
| ОФП | 15 | 24 | 13 | 10 | 6 | 4 | 4 | 12 | 12 | 4 | 5 | 6 | 116 |
| СП | 8 | 10 | 10 | 24 | 18 | 18 | 17 | 24 | 24 | 17 | 13 | 8 | 194 |
| Общее количество дней соревнований | - | - | - | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 7 | 5 | 5 | 3 | 44 |
| Общий объем подготовки (ч) из них: | 46 | 68 | 48 | 77 | 66 | 58 | 60 | 81 | 79 | 48 | 50 | 36 | 717 |
| соревновательных нагрузок (ч) |  |  |  | 3 | 5 | 8 | 8 | 9 | 9 | 6 | 6 | 4 | 58 |
| нагрузок ОФП (ч) | 36 | 56 | 36 | 22 | 16 | 10 | 10 | 16 | 16 | 12 | 14 | 16 | 260 |
| нагрузок СП (ч) | 10 | 12 | 12 | 52 | 45 | 40 | 42 | 56 | 54 | 30 | 30 | 16 | 399 |
| Общий объем СП (км) из них: | 200 | 250 | 250 | 1340 | 1250 | 1235 | 1300 | 1650 | 1640 | 930 | 880 | 400 | 11325 |
| соревновательных нагрузок (км) | - | - | - | 40 | 100 | 185 | 200 | 200 | 240 | 150 | 120 | 40 | 1275 |
| тренировочных нагрузок (км) | 200 | 250 | 250 | 1300 | 1150 | 1050 | 1100 | 1450 | 1400 | 780 | 760 | 360 | 10050 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| XII I II III IV V VI VII VIII IX X XI | | | | | | | | | | | |
| Тренировочные группы — 3-й год, девушки 15 лет | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 23 | 24 | 21 | 24 | 23 | 23 | 23 | 26 | 26 | 23 | 22 | 16 | 274 |
| Общее количество тренировочных дней | 23 | 24 | 21 | 23 | 20 | 19 | 18 | 21 | 21 | 21 | 19 | 14 | 244 |
| Количество тренировочных занятий  из них: | 23 | 31 | 21 | 34 | 24 | 20 | 20 | 36 | 36 | 20 | 19 | 14 | 298 |
| ОФП | 15 | 23 | 12 | 10 | 6 | 4 | 4 | 12 | 12 | 4 | 5 | 6 | 113 |
| СП | 8 | 8 | 9 | 24 | 18 | 16 | 16 | 24 | 24 | 16 | 14 | 8 | 185 |
| Общее количество дней соревнований | - | - | - | 1 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 32 |
| Общий объем подготовки (ч) из них: | 44 | 60 | 43 | 63 | 56 | 47 | 53 | 72 | 70 | 40 | 42 | 31 | 621 |
| соревновательных нагрузок (ч) | - | - | - | 1 | 3 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4 | 3 | 2 | 36 |
| нагрузок ОФП (ч) | 34 | 48 | 31 | 20 | 14 | 10 | 10 | 16 | 16 | 10 | 12 | 15 | 236 |
| нагрузок СП (ч) | 10 | 12 | 12 | 42 | 39 | 32 | 37 | 50 | 48 | 26 | 27 | 14 | 349 |
| Общий объем СП (км) из них: | 200 | 250 | 250 | 1020 | 930 | 950 | 985 | 1220 | 1250 | 700 | 670 | 310 | 8735 |
| соревновательных нагрузок (км) |  |  |  | 20 | 35 | 80 | 100 | 40 | 110 | 70 | 40 | 15 | 560 |
| тренировочных нагрузок (км) | 200 | 250 | 250 | 1000 | 895 | 770 | 885 | 1180 | 1140 | 630 | 630 | 295 | 8175 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| XII I II III IV V VI VII VIII IX X XI | | | | | | | | | | | |
| -Тренировочные группы - 4-й год, юноши 16лет | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 25 | 26 | 23 | 26 | 26 | 25 | 26 | 27 | 27 | 25 | 25 | 17 | 298 |
| Общее количество тренировочных дней | 25 | 26 | 25 | 23 | 19 | 18 | 18 | 21 | 19 | 19 | 20 | 14 | 247 |
| Количество тренировочных занятий  из них: | 25 | 38 | 36 | 34 | 28 | 22 | 22 | 31 | 29 | 22 | 20 | 14 | 321 |
| ОФП | 15 | 18 | 8 | 8 | 4 | 4 | 4 | 10 | 6 | 4 | 4 | 6 | 91 |
| СП | 10 | 20 | 28 | 26 | 24 | 18 | 18 | 21 | 23 | 18 | 16 | 8 | 230 |
| Общее количество дней соревнований | - | - | - | 3 | 7 | 7 | 8 | 6 | 8 | 6 | 5 | 3 | 53 |
| Общий объем подготовки (ч) из них: | 52 | 74 | 70 | 77 | 83 | 62 | 62 | 81 | 86 | 59 | 56 | 40 | 802 |
| соревновательных нагрузок (ч) |  |  |  | 4 | 12 | 12 | 14 | 8 | 14 | 9 | 8 | 4 | 85 |
| нагрузок ОФП (ч) | 38 | 59 | 22 | 17 | 11 | 10 | 10 | 15 | 14 | 10 | 10 | 18 | 234 |
| нагрузок СП (ч) | 14 | 15 | 48 | 56 | 60 | 40 | 40 | 58 | 58 | 40 | 36 | 18 | 483 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Общий объем СП (км) из них: | 260 | 300 | 1200 | 1560 | 2020 | 1520 | 1620 | 1860 | 2120 | 1440 | 1250 | 460 | 15610 |
| соревновательных нагрузок (км) | - | - |  | 110 | 420 | 420 | 520 | 260 | 520 | 340 | 300 | 60 | 2950 |
| тренировочных нагрузок (км) | 260 | 300 | 1200 | 1450 | 1600 | 1100 | 1100 | 1600 | 1600 | 1100 | 950 | 400 | 12660 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| XII I II III IV V VI VII VIII IX X XI | | | | | | | | | | | |
| Тренировочные группы — 4-й год ,девушки 16лет | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 24 | 25 | 23 | 25 | 25 | 25 | 26 | 26 | 26 | 25 | 24 | 16 | 290 |
| Общее количество тренировочных дней | 24 | 25 | 23 | 23 | 22 | 20 | 21 | 21 | 20 | 20 | 21 | 14 | 254 |
| Количество тренировочных занятий  из них: | 24 | 32 | 32 | 33 | 30 | 22 | 21 | 34 | 28 | 22 | 21 | 14 | 313 |
| ОФП | 14 | 16 | 8 | 8 | 6 | 4 | 4 | 10 | 6 | 4 | 5 | 6 | 91 |
| СП | 10 | 16 | 24 | 25 | 24 | 18 | 17 | 24 | 22 | 18 | 16 | 8 | 222 |
| Общее количество дней соревнований | - | - | - | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 3 | 2 | 36 |
| Общий объем подготовки (ч) из них: | 46 | 67 | 54 | 62 | 68 | 60 | 58 | 65 | 68 | 50 | 46 | 32 | 676 |
| соревновательных нагрузок (ч) | - | - | - | 2 | 4 | 5 | 7 | 5 | 7 | 4 | 4 | 2 | 40 |
| нагрузок ОФП (ч) | 36 | 52 | 20 | 16 | 10 | 10 | 10 | 14 | 14 | 10 | 10 | 16 | 218 |
| нагрузок СП (ч) | 10 | 15 | 34 | 44 | 54 | 45 | 41 | 46 | 47 | 36 | 32 | 14 | 418 |
| Общий объем СП (км) из них: | 185 | 215 | 850 | 1120 | 1450 | 1250 | 1200 | 1280 | 1360 | 1040 | 900 | 330 | 11180 |
| соревновательных нагрузок (км) |  |  |  | 35 | 110 | 125 | 175 | 115 | 185 | 125 | 110 | 25 | 1005 |
| тренировочных нагрузок (км) | 185 | 215 | 850 | 1085 | 1340 | 1125 | 1025 | 1165 | 1175 | 915 | 790 | 305 | 10175 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| XII I II III IV V VI VII VIII IX X XI | | | | | | | | | | | |
| Тренировочные группы — 5-й год ,девушки 16лет | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 24 | 25 | 23 | 25 | 25 | 25 | 26 | 26 | 26 | 25 | 24 | 16 | 290 |
| Общее количество тренировочных дней | 24 | 25 | 23 | 23 | 22 | 20 | 21 | 21 | 20 | 20 | 21 | 14 | 254 |
| Количество тренировочных занятий  из них: | 24 | 32 | 32 | 33 | 30 | 22 | 21 | 34 | 28 | 22 | 21 | 14 | 313 |
| ОФП | 14 | 16 | 8 | 8 | 6 | 4 | 4 | 10 | 6 | 4 | 5 | 6 | 91 |
| СП | 10 | 16 | 24 | 25 | 24 | 18 | 17 | 24 | 22 | 18 | 16 | 8 | 222 |
| Общее количество дней соревнований | - | - | - | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 3 | 2 | 36 |
| Общий объем подготовки (ч) из них: | 46 | 67 | 54 | 62 | 68 | 60 | 58 | 65 | 68 | 50 | 46 | 32 | 676 |
| соревновательных нагрузок (ч) | - | - | - | 2 | 4 | 5 | 7 | 5 | 7 | 4 | 4 | 2 | 40 |
| нагрузок ОФП (ч) | 36 | 52 | 20 | 16 | 10 | 10 | 10 | 14 | 14 | 10 | 10 | 16 | 218 |
| нагрузок СП (ч) | 10 | 15 | 34 | 44 | 54 | 45 | 41 | 46 | 47 | 36 | 32 | 14 | 418 |
| Общий объем СП (км) из них: | 185 | 215 | 850 | 1120 | 1450 | 1250 | 1200 | 1280 | 1360 | 1040 | 900 | 330 | 11180 |
| соревновательных нагрузок (км) |  |  |  | 35 | 110 | 125 | 175 | 115 | 185 | 125 | 110 | 25 | 1005 |
| тренировочных нагрузок (км) | 185 | 215 | 850 | 1085 | 1340 | 1125 | 1025 | 1165 | 1175 | 915 | 790 | 305 | 10175 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| XII I II III IV V VI VII VIII IX X XI | | | | | | | | | | | |
| -Тренировочные группы - 5-й год, юноши 16лет | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 25 | 26 | 23 | 26 | 26 | 25 | 26 | 27 | 27 | 25 | 25 | 17 | 298 |
| Общее количество тренировочных дней | 25 | 26 | 25 | 23 | 19 | 18 | 18 | 21 | 19 | 19 | 20 | 14 | 247 |
| Количество тренировочных занятий  из них: | 25 | 38 | 36 | 34 | 28 | 22 | 22 | 31 | 29 | 22 | 20 | 14 | 321 |
| ОФП | 15 | 18 | 8 | 8 | 4 | 4 | 4 | 10 | 6 | 4 | 4 | 6 | 91 |
| СП | 10 | 20 | 28 | 26 | 24 | 18 | 18 | 21 | 23 | 18 | 16 | 8 | 230 |
| Общее количество дней соревнований |  |  |  | 3 | 7 | 7 | 8 | 6 | 8 | 6 | 5 | 3 | 53 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Общий объем подготовки (ч) из них: | 52 | 74 | 70 | 77 | 83 | 62 | 62 | 81 | 86 | 59 | 56 | 40 | 802 |
| соревновательных нагрузок (ч) |  |  |  | 4 | 12 | 12 | 14 | 8 | 14 | 9 | 8 | 4 | 85 |
| нагрузок ОФП (ч) | 38 | 59 | 22 | 17 | 11 | 10 | 10 | 15 | 14 | 10 | 10 | 18 | 234 |
| нагрузок СП (ч) | 14 | 15 | 48 | 56 | 60 | 40 | 40 | 58 | 58 | 40 | 36 | 18 | 483 |
| Общий объем СП (км) из них: | 260 | 300 | 1200 | 1560 | 2020 | 1520 | 1620 | 1860 | 2120 | 1440 | 1250 | 460 | 15610 |
| соревновательных нагрузок (км) | - | - |  | 110 | 420 | 420 | 520 | 260 | 520 | 340 | 300 | 60 | 2950 |
| тренировочных нагрузок (км) | 260 | 300 | 1200 | 1450 | 1600 | 1100 | 1100 | 1600 | 1600 | 1100 | 950 | 400 | 12660 |

3.Этап спортивного совершенствования (без ограничения)

Распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов - маунтинбайк

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| XII I II III IV V VI VII VIII IX X XI | | | | | | | | | | | |
| Группы спортивного совершенствования — 1-й год юниоры 17 лет | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 25 | 27 | 25 | 27 | 27 | 27 | 26 | 27 | 27 | 24 | 25 | 17 | 304 |
| Общее количество тренировочных дней | 25 | 27 | 22 | 20 | 19 | 20 | 16 | 22 | 19 | 19 | 18 | 14 | 243 |
| Количество тренировочных занятий из них: | 28 | 38 | 36 | 31 | 28 | 24 | 23 | 31 | 28 | 23 | 22 | 14 | 326 |
| ОФП | 16 | 10 | 8 | 6 | 4 | 4 | - | 8 | 4 | - | 4 | 6 | 70 |
| СП | 12 | 28 | 28 | 25 | 24 | 20 | 23 | 23 | 24 | 23 | 18 | 8 | 256 |
| Общее количество дней соревнований | - | - | 3 | 7 | 8 | 7 | 9 | 5 | 8 | 5 | 7 | 3 | 62 |
| Общий объем подготовки (ч) | 66 | 86 | 88 | 87 | 86 | 73 | 71 | 71 | 80 | 66 | 62 | 40 | 876 |
| соревновательных нагрузок (ч) |  |  | 3 | 12 | 14 | 13 | 15 | 8 | 16 | 10 | 15 | 4 | 110 |
| нагрузок ОФП (ч) | 50 | 30 | 23 | 15 | 12 | 10 | 6 | 18 | 12 | 6 | 12 | 18 | 212 |
| нагрузок СП (ч) | 16 | 56 | 62 | 60 | 60 | 50 | 50 | 45 | 52 | 50 | 35 | 18 | 554 |
| Общий объем СП (км) из них: | 320 | 1500 | 1800 | 1900 | 2100 | 1900 | 1890 | 1520 | 2030 | 1800 | 1510 | 525 | 18925 |
| соревновательных нагрузок (км) | - | - | 100 | 400 | 510 | 500 | 540 | 300 | 580 | 400 | 560 | 75 | 3965 |
| тренировочных нагрузок (км) | 320 | 1500 | 1700 | 1600 | 1600 | 1400 | 1350 | 1250 | 1450 | 1400 | 950 | 450 | 14970 |
| Основные параметры подготовки | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| XII I II III IV V VI VII VIII IX X XI | | | | | | | | | | | |
| Группы спортивного совершенствования - 1-й год, юниорки 17 лет | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 25 | 26 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 27 | 26 | 24 | 16 | 298 |
| Общее количество тренировочных дней | 25 | 26 | 23 | 23 | 21 | 20 | 18 | 21 | 21 | 21 | 21 | 14 | 254 |
| Количество тренировочных занятий  из них: | 28 | 36 | 36 | 30 | 29 | 24 | 23 | 28 | 26 | 23 | 22 | 14 | 319 |
| ОФП | 16 | 10 | 9 | 6 | 5 | 4 |  | 8 | 4 |  | 4 | 6 | 72 |
| СП | 12 | 26 | 27 | 24 | 24 | 20 | 23 | 20 | 22 | 23 | 18 | 8 | 247 |
| Общее количество дней соревнований | - | - | 1 | 3 | 5 | 6 | 8 | 5 | 6 | 5 | 3 | 2 | 44 |
| Общий объем подготовки (ч) из них: | 56 | 73 | 74 | 66 | 71 | 64 | 61 | 67 | 67 | 57 | 54 | 32 | 742 |
| соревновательных нагрузок (ч) | - | - | 2 | 5 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 5 | 7 | 2 | 54 |
| нагрузок ОФП (ч) | 44 | 28 | 21 | 12 | 12 | 10 | 6 | 15 | 12 | 6 | 12 | 16 | 194 |
| нагрузок СП (ч) | 12 | 45 | 51 | 49 | 52 | 47 | 48 | 47 | 48 | 46 | 35 | 14 | 494 |
| Общий объем СП (км) из них: | 200 | 1110 | 1300 | 1400 | 1500 | 1400 | 1420 | 1330 | 1450 | 1320 | 1120 | 360 | 13910 |
| соревновательных нагрузок (км) |  |  | 40 | 160 | 205 | 220 | 215 | 150 | 230 | 160 | 225 | 30 | 1635 |
| тренировочных нагрузок (км) | 200 | 1110 | 1260 | 1240 | 1295 | 1180 | 1205 | 1180 | 1220 | 1160 | 895 | 330 | 12275 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | Всего |
|  | XII I | II | III | IV V VI | VII | VIII IX | X | XI | за год |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группы спортивного совершенствования - 2-й год, юниоры 18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 25 | 27 | 26 | 28 | 27 | 27 | 26 | 27 | 27 | 26 | 26 | 17 | 309 |
| Общее количество тренировочных дней | 25 | 27 | 23 | 20 | 18 | 19 | 16 | 22 | 18 | 20 | 18 | 14 | 240 |
| Количество тренировочных занятий  из них: | 33 | 40 | 38 | 31 | 28 | 25 | 23 | 32 | 26 | 23 | 22 | 14 | 335 |
| ОФП | 18 | 10 | 8 | 6 | 4 | 4 | - | 8 | 4 | - | 4 | 6 | 72 |
| СП | 15 | 30 | 30 | 25 | 24 | 21 | 23 | 24 | 22 | 23 | 18 | 8 | 263 |
| Общее количество дней соревнований | - | - | 3 | 8 | 9 | 8 | 10 | 5 | 9 | 6 | 8/4 | 3 | 69 |
| Общий объем подготовки (ч) из них: | 68 | 90 | 88 | 90 | 88 | 77 | 76 | 76 | 83 | 71 | 63 | 38 | 908 |
| соревновательных нагрузок (ч) |  |  | 3 | 14 | 16 | 14 | 17 | 8 | 18 | 12 | 16 | 4 | 122 |
| нагрузок ОФП (ч) | 52 | 28 | 21 | 15 | 12 | 8 | 6 | 18 | 10 | 6 | 12 | 16 | 204 |
| нагрузок СП (ч) | 16 | 62 | 64 | 61 | 60 | 55 | 53 | 50 | 55 | 53 | 35 | 18 | 582 |
| Общий объем СП (км) из них: | 320 | 1700 | 1850 | 2180 | 2250 | 2070 | 2115 | 1775 | 2200 | 1900 | 1600 | 525 | 20485 |
| соревновательных нагрузок (км) | - | - | 100 | 500 | 600 | 520 | 640 | 400 | 650 | 400 | 650 | 75 | 4535 |
| тренировочных нагрузок (км) | 320 | 1700 | 1750 | 1680 | 1650 | 1550 | 1475 | 1375 | 1550 | 1500 | 950 | 450 | 15950 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| XII I II III IV V VI VII VIII IX X XI | | | | | | | | | | | |
| Группы спортивного совершенствования - 2-й год, юниорки 18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 26 | 27 | 25 | 27 | 27 | 27 | 26 | 26 | 27 | 26 | 26 | 16 | 306 |
| Общее количество тренировочных дней | 26 | 27 | 24 | 24 | 21 | 19 | 18 | 20 | 19 | 21 | 23 | 14 | 256 |
| Количество тренировочных занятий  из них: | 29 | 38 | 37 | 30 | 30 | 21 | 23 | 28 | 26 | 23 | 22 | 14 | 321 |
| ОФП | 17 | 10 | 9 | 6 | 4 |  |  | 8 | 4 |  | 4 | 6 | 68 |
| СП | 12 | 28 | 28 | 24 | 26 | 21 | 23 | 20 | 22 | 23 | 18 | 8 | 253 |
| Общее количество дней соревнований | - | - | 1 | 3 | 6 | 8 | 8 | 6 | 8 | 5 | 3 | 2 | 50 |
| Общий объем подготовки (ч) из них: | 52 | 76 | 74 | 76 | 75 | 66 | 67 | 67 | 76 | 61 | 57 | 33 | 780 |
| соревновательных нагрузок (ч) | - | - | 2 | 7 | 8 | 8 | 8 | 5 | 9 | 5 | 8 | 2 | 62 |
| нагрузок ОФП (ч) | 40 | 24 | 18 | 12 | 10 | 6 | 6 | 15 | 12 | 6 | 12 | 16 | 177 |
| нагрузок СП (ч) | 12 | 52 | 54 | 57 | 57 | 52 | 53 | 47 | 55 | 50 | 37 | 15 | 541 |
| Общий объем СП (км) из них: | 225 | 1300 | 1410 | 1650 | 1720 | 1580 | 1620 | 1360 | 1680 | 1450 | 1225 | 400 | 15620 |
| соревновательных нагрузок (км) |  |  | 45 | 225 | 270 | 270 | 275 | 180 | 295 | 180 | 280 | 35 | 2055 |
| тренировочных нагрузок (км) | 225 | 1300 | 1365 | 1425 | 1450 | 1310 | 1345 | 1180 | 1385 | 1270 | 945 | 365 | 13565 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| XII I II III IV V VI VII VIII IX X XI | | | | | | | | | | | |
| Группы спортивного совершенствования — 3-й год, мужчины 19 лет | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 25 | 27 | 26 | 28 | 27 | 28 | 27 | 27 | 28 | 27 | 27 | 17 | 314 |
| Общее количество тренировочных дней | 25 | 27 | 23 | 20 | 16 | 20 | 14 | 22 | 18 | 21 | 19 | 14 | 239 |
| Количество тренировочных занятий  из них: | 36 | 42 | 40 | 30 | 28 | 25 | 21 | 32 | 26 | 24 | 22 | 14 | 340 |
| ОФП | 20 | 10 | 8 | 4 | 4 | 4 | - | 8 | 4 | - | 4 | 6 | 72 |
| СП | 16 | 32 | 32 | 26 | 24 | 21 | 21 | 24 | 22 | 24 | 18 | 8 | 268 |
| Общее количество дней соревнований | - | - | 3 | 8 | 11 | 8 | 13 | 5 | 10 | 6 | 8/4 | 3 | 75 |
| Общий объем подготовки (ч) из них: | 72 | 94 | 94 | 94 | 94 | 81 | 83 | 84 | 94 | 77 | 71 | 41 | 979 |
| соревновательных нагрузок (ч) |  |  | 4 | 16 | 26 | 15 | 27 | 12 | 28 | 15 | 23 | 5 | 171 |
| нагрузок ОФП (ч) | 54 | 28 | 20 | 12 | 10 | 8 | 6 | 18 | 10 | 6 | 12 | 18 | 202 |
| нагрузок СП (ч) | 18 | 66 | 70 | 66 | 58 | 58 | 50 | 54 | 56 | 56 | 36 | 18 | 606 |
| Общий объем СП (км) из них: | 360 | 1860 | 2160 | 2450 | 2670 | 2230 | 2475 | 1950 | 2660 | 2110 | 1900 | 550 | 23375 |
| соревновательных нагрузок (км) | - | - | 160 | 600 | 1020 | 580 | 1050 | 450 | 1080 | 560 | 900 | 90 | 6490 |

тренировочных нагрузок (км) | 360 | 1860 | 2000| 1850 | 1650 | 1650 | 1425 | 1500 | 1580 | 1550 | 1000 | 460 | 16885

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| XII I II III IV V VI VII VIII IX X XI | | | | | | | | | | | |
| Группы спортивного совершенствования - 3-й год, женщины 19 лет | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 26 | 27 | 26 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 26 | 16 | 310 |
| Общее количество тренировочных дней | 26 | 27 | 24 | 23 | 21 | 19 | 17 | 21 | 18 | 19 | 23 | 14 | 252 |
| Количество тренировочных занятий из них: | 29 | 40 | 39 | 26 | 28 | 21 | 21 | 30 | 26 | 24 | 22 | 14 | 320 |
| ОФП | 17 | 10 | 9 | 6 | 4 |  |  | 8 | 4 |  | 4 | 6 | 68 |
| СП | 12 | 30 | 30 | 26 | 24 | 21 | 21 | 22 | 22 | 24 | 18 | 8 | 252 |
| Общее количество дней соревнований | - | - | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 6 | 9 | 8 | 3 | 2 | 58 |
| Общий объем подготовки (ч) | 55 | 81 | 83 | 83 | 86 | 71 | 77 | 74 | 88 | 67 | 68 | 37 | 870 |
| соревновательных нагрузок (ч) | - | - | 3 | 8 | 14 | 10 | 15 | 7 | 15 | 9 | 8 | 3 | 92 |
| нагрузок ОФП (ч) | 40 | 24 | 18 | 12 | 10 | 6 | 6 | 15 | 12 | 6 | 12 | 16 | 177 |
| нагрузок СП (ч) | 15 | 57 | 62 | 63 | 62 | 55 | 56 | 52 | 61 | 52 | 48 | 18 | 601 |
| Общий объем СП (км) из них: | 270 | 1480 | 1720 | 1950 | 2130 | 1780 | 1980 | 1580 | 2120 | 1680 | 1520 | 440 | 18650 |
| соревновательных нагрузок (км) |  |  | 105 | 290 | 495 | 360 | 505 | 230 | 515 | 320 | 280 | 45 | 3145 |
| тренировочных нагрузок (км) | 270 | 1480 | 1615 | 1660 | 1635 | 1420 | 1475 | 1350 | 1605 | 1360 | 1240 | 395 | 15505 |

1. Этап высшего спортивного достижения (без ограничения)

Распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов - маунтинбайка

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| XII I II III IV V VI VII VIII IX X XI | | | | | | | | | | | |
| Группы высшего спортивного мастерства - 1-й год, мужчины 20 лет | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 25 | 28 | 26 | 28 | 28 | 28 | 28 | 27 | 28 | 27 | 28 | 17 | 318 |
| Общее количество тренировочных дней | 25 | 28 | 22 | 20 | 17 | 20 | 14 | 22 | 18 | 21 | 16 | 14 | 237 |
| Количество тренировочных занятий из них: | 38 | 44 | 42 | 31 | 27 | 28 | 21 | 32 | 25 | 24 | 22 | 14 | 348 |
| ОФП | 18 | 10 | 8 | 4 | 4 | 4 | - | 8 | 4 | - | 4 | 6 | 70 |
| СП | 20 | 34 | 34 | 27 | 23 | 24 | 21 | 24 | 21 | 24 | 18 | 8 | 278 |
| Общее количество дней соревнований | - | - | 4 | 8 | 11 | 8 | 14 | 5 | 10 | 6 | 12 | 3 | 81 |
| Общий объем подготовки (ч) | 86 | 102 | 100 | 100 | 96 | 91 | 90 | 84 | 98 | 78 | 74 | 41 | 1040 |
| соревновательных нагрузок (ч) |  |  | 6 | 20 | 29 | 21 | 34 | 12 | 30 | 16 | 27 | 5 | 200 |
| нагрузок ОФП (ч) | 46 | 28 | 20 | 12 | 10 | 10 | 6 | 18 | 12 | 6 | 12 | 18 | 198 |
| нагрузок СП (ч) | 40 | 74 | 74 | 68 | 57 | 60 | 50 | 54 | 56 | 56 | 35 | 18 | 642 |
| Общий объем СП (км) из них: | 1120 | 2100 | 2340 | 2750 | 2790 | 2540 | 2765 | 2050 | 2780 | 2250 | 2000 | 550 | 26035 |
| соревновательных нагрузок (км) | - | - | 240 | 800 | 1140 | 840 | 1340 | 450 | 1200 | 650 | 1050 | 90 | 7800 |
| тренировочных нагрузок (км) | 1120 | 2100 | 2100 | 1950 | 1650 | 1700 | 1425 | 1600 | 1580 | 1600 | 950 | 460 | 18235 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| XII I II III IV V VI VII VIII IX X XI | | | | | | | | | | | |
| Группы высшего спортивного мастерства - 1-й год, женщины 20 лет | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 26 | 27 | 26 | 28 | 27 | 28 | 27 | 28 | 28 | 27 | 26 | 16 | 314 |
| Общее количество тренировочных дней | 26 | 27 | 24 | 23 | 19 | 20 | 17 | 20 | 19 | 19 | 22 | 14 | 250 |
| Количество тренировочных занятий из них: | 31 | 42 | 40 | 30 | 23 | 24 | 21 | 30 | 25 | 24 | 22 | 14 | 326 |
| ОФП | 15 | 10 | 8 | 4 |  |  |  | 8 | 4 |  | 4 | 6 | 59 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СП | 16 | 32 | 32 | 26 | 23 | 24 | 21 | 22 | 21 | 24 | 18 | 8 | 267 |
| Общее количество дней соревнований | - | - | 2 | 5 | 8 | 8 | 10 | 8 | 9 | 8 | 4 | 2 | 64 |
| Общий объем подготовки (ч) из них: | 72 | 89 | 87 | 92 | 87 | 79 | 85 | 75 | 91 | 71 | 68 | 37 | 933 |
| соревновательных нагрузок (ч) | - | - | 4 | 13 | 17 | 12 | 20 | 8 | 17 | 15 | 11 | 3 | 120 |
| нагрузок ОФП (ч) | 36 | 24 | 16 | 10 | 6 | 6 | 6 | 15 | 12 | 6 | 10 | 16 | 163 |
| нагрузок СП (ч) | 36 | 65 | 67 | 69 | 64 | 61 | 59 | 52 | 62 | 50 | 47 | 18 | 650 |
| Общий объем СП (км) из них: | 910 | 1710 | 1900 | 2240 | 2275 | 2070 | 2250 | 1670 | 2250 | 1825 | 1630 | 460 | 21190 |
| соревновательных нагрузок (км) |  |  | 125 | 405 | 580 | 430 | 680 | 280 | 610 | 510 | 380 | 45 | 4045 |
| тренировочных нагрузок (км) | 910 | 1710 | 1775 | 1835 | 1695 | 1640 | 1570 | 1390 | 1640 | 1315 | 1250 | 415 | 17145 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| XII I II III IV V VI VII VIII IX X XI | | | | | | | | | | | |
| Группы высшегоспо | | ртивного мастерства - 2-й год, мужчины 21 год | | | | | | | | | | | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 26 | 28 | 26 | 29 | 28 | 28 | 28 | 27 | 29 | 28 | 28 | 17 | 322 |
| Общее количество тренировочных дней | 26 | 28 | 22 | 20 | 17 | 18 | 14 | 21 | 19 | 22 | 16 | 14 | 237 |
| Количество тренировочных занятий  из них: | 39 | 45 | 42 | 32 | 27 | 25 | 21 | 32 | 25 | 24 | 22 | 14 | 348 |
| ОФП | 18 | 10 | 8 | 4 | - | - | - | 8 | 4 | - | 4 | 6 | 62 |
| СП | 21 | 35 | 34 | 28 | 27 | 25 | 21 | 24 | 21 | 24 | 18 | 8 | 286 |
| Общее количество дней соревнований | - | - | 4 | 9 | 11 | 10 | 14 | 6 | 10 | 6 | 12 | 3 | 85 |
| Общий объем подготовки (ч) из них: | 89 | 105 | 103 | 104 | 103 | 94 | 97 | 87 | 98 | 83 | 83 | 41 | 1087 |
| соревновательных нагрузок (ч) |  |  | 7 | 24 | 29 | 26 | 36 | 14 | 29 | 17 | 37 | 5 | 224 |
| нагрузок ОФП (ч) | 45 | 29 | 20 | 10 | 6 | 6 | 6 | 18 | 12 | 6 | 10 | 18 | 186 |
| нагрузок СП (ч) | 44 | 76 | 76 | 70 | 68 | 62 | 55 | 55 | 57 | 60 | 36 | 18 | 677 |
| Общий объем СП (км) из них: | 1250 | 2200 | 2480 | 2950 | 3090 | 2830 | 3020 | 2190 | 2850 | 2400 | 2480 | 590 | 28330 |
| соревновательных нагрузок (км) | - | - | 280 | 950 | 1140 | 1050 | 1420 | 540 | 1200 | 700 | 1480 | 90 | 8850 |
| тренировочных нагрузок (км) | 1250 | 2200 | 2200 | 2000 | 1950 | 1780 | 1600 | 1650 | 1650 | 1700 | 1000 | 500 | 19480 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| XII I II III IV V VI VII VIII IX X XI | | | | | | | | | | | |
| Группы высшего спортивного мастерства - 2-й год, женщины 21 год | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 26 | 27 | 26 | 28 | 27 | 28 | 27 | 28 | 28 | 28 | 27 | 16 | 316 |
| Общее количество тренировочных дней | 26 | 27 | 24 | 22 | 19 | 20 | 15 | 20 | 18 | 20 | 23 | 14 | 248 |
| Количество тренировочных занятий  из них: | 33 | 42 | 40 | 30 | 27 | 25 | 21 | 30 | 25 | 24 | 23 | 14 | 334 |
| ОФП | 18 | 10 | 8 | 4 |  |  |  | 8 | 4 |  | 4 | 6 | 59 |
| СП | 18 | 32 | 32 | 26 | 27 | 25 | 21 | 22 | 21 | 24 | 19 | 8 | 275 |
| Общее количество дней соревнований | - | - | 2 | 6 | 8 | 8 | 12 | 8 | 10 | 8 | 4 | 2 | 68 |
| Общий объем подготовки (ч) из них: | 80 | 91 | 90 | 95 | 94 | 87 | 91 | 78 | 93 | 75 | 78 | 37 | 989 |
| соревновательных нагрузок (ч) | - | - | 4 | 15 | 18 | 16 | 22 | 8 | 18 | 11 | 23 | 3 | 138 |
| нагрузок ОФП (ч) | 36 | 24 | 16 | 10 | 6 | 6 | 6 | 15 | 12 | 6 | 10 | 16 | 163 |
| нагрузок СП (ч) | 44 | 67 | 70 | 70 | 70 | 65 | 63 | 55 | 63 | 58 | 45 | 18 | 688 |
| Общий объем СП (км) из них: | 1025 | 1800 | 2035 | 2420 | 2530 | 2320 | 2475 | 1800 | 2350 | 1950 | 2025 | 480 | 23210 |
| соревновательных нагрузок (км) |  |  | 150 | 520 | 625 | 575 | 775 | 300 | 660 | 380 | 810 | 50 | 4845 |
| тренировочных нагрузок (км) | 1025 | 1800 | 1885 | 1900 | 1905 | 1745 | 1700 | 1500 | 1690 | 1570 | 1215 | 430 | 18365 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| XII I II III IV V VI VII VIII IX X XI | | | | | | | | | | | |
| Группы высшего спортивного мастерства - 3-й год, мужчины 22 года | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 26 | 28 | 27 | 29 | 28 | 28 | 28 | 28 | 29 | 28 | 28 | 17 | 324 |
| Общее количество тренировочных дней | 26 | 28 | 22 | 20 | 16 | 18 | 14 | 22 | 17 | 22 | 16 | 14 | 235 |
| Количество тренировочных занятий  из них: | 42 | 45 | 45 | 32 | 28 | 26 | 21 | 32 | 25 | 24 | 22 | 14 | 356 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ОФП | 16 | 10 | 8 | 4 | - | - | - | 8 | 4 | - | 4 | 6 | 60 |
| СП | 26 | 35 | 37 | 28 | 28 | 26 | 21 | 24 | 21 | 24 | 18 | 8 | 296 |
| Общее количество дней соревнований | - | - | 5 | 9 | 12 | 10 | 14 | 6 | 12 | 6 | 12 | 3 | 89 |
| Общий объем подготовки (ч) из них: | 96 | 108 | 107 | 110 | 108 | 99 | 98 | 89 | 104 | 86 | 83 | 39 | 1127 |
| соревновательных нагрузок (ч) |  |  | 9 | 26 | 32 | 29 | 36 | 14 | 34 | 18 | 38 | 5 | 241 |
| нагрузок ОФП (ч) | 40 | 28 | 18 | 12 | 6 | 6 | 6 | 17 | 12 | 6 | 7 | 16 | 174 |
| нагрузок СП (ч) | 56 | 80 | 80 | 72 | 70 | 64 | 56 | 58 | 58 | 62 | 38 | 18 | 712 |
| Общий объем СП (км) из них: | 1650 | 2320 | 2710 | 3150 | 3330 | 3030 | 3050 | 2240 | 3080 | 2550 | 2620 | 590 | 30320 |
| соревновательных нагрузок (км) | - | - | 380 | 1050 | 1320 | 1180 | 1420 | 540 | 1380 | 750 | 1560 | 90 | 9670 |
| тренировочных нагрузок (км) | 1650 | 2320 | 2330 | 2100 | 2010 | 1850 | 1630 | 1700 | 1700 | 1800 | 1060 | 500 | 20650 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| XII I II III IV V VI VII VIII IX X XI | | | | | | | | | | | |
| Группы высшего спортивного мастерства - 3-й год, женщины 22 года | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 27 | 28 | 26 | 28 | 27 | 28 | 27 | 28 | 28 | 28 | 27 | 16 | 318 |
| Общее количество тренировочных дней | 27 | 28 | 24 | 22 | 17 | 19 | 15 | 20 | 18 | 19 | 21 | 14 | 244 |
| Количество тренировочных занятий  из них: | 38 | 42 | 42 | 30 | 28 | 25 | 21 | 30 | 25 | 24 | 21 | 14 | 340 |
| ОФП | 14 | 10 | 8 | 4 |  |  |  | 8 | 4 |  |  | 6 | 54 |
| СП | 24 | 32 | 34 | 26 | 28 | 25 | 21 | 22 | 21 | 24 | 21 | 8 | 286 |
| Общее количество дней соревнований | - | - | 2 | 6 | 10 | 9 | 12 | 8 | 10 | 9 | 6 | 2 | 74 |
| Общий объем подготовки (ч) из них: | 90 | 93 | 95 | 105 | 99 | 90 | 90 | 79 | 96 | 78 | 78 | 39 | 1032 |
| соревновательных нагрузок (ч) | - | - | 5 | 17 | 20 | 19 | 23 | 9 | 23 | 12 | 26 | 3 | 157 |
| нагрузок ОФП (ч) | 34 | 24 | 16 | 16 | 6 | 6 | 6 | 15 | 10 | 6 | 6 | 16 | 155 |
| нагрузок СП (ч) | 56 | 69 | 74 | 72 | 73 | 65 | 61 | 55 | 63 | 60 | 46 | 20 | 714 |
| Общий объем СП (км) из них: | 1350 | 1900 | 2225 | 2580 | 2730 | 2475 | 2500 | 1840 | 2525 | 2090 | 2150 | 540 | 24905 |
| соревновательных нагрузок (км) |  |  | 200 | 605 | 730 | 680 | 820 | 315 | 795 | 430 | 900 | 50 | 5525 |
| тренировочных нагрузок (км) | 1350 | 1900 | 2025 | 1975 | 2000 | 1795 | 1680 | 1525 | 1730 | 1660 | 1250 | 490 | 19380 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| XII I II III IV V VI VII VIII IX X XI | | | | | | | | | | | |
| Группы высшего спортивного мастерства - 4-й год, мужчины 23 года | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 27 | 28 | 27 | 29 | 28 | 29 | 28 | 28 | 29 | 28 | 28 | 16 | 325 |
| Общее количество тренировочных дней | 27 | 28 | 22 | 20 | 16 | 19 | 10 | 22 | 17 | 22 | 12 | 13 | 228 |
| Количество тренировочных занятий  из них: | 40 | 45 | 44 | 36 | 28 | 28 | 20 | 36 | 24 | 24 | 21 | 16 | 362 |
| ОФП | 16 | 10 | 8 | 4 | - | - | - | 6 | - | - | - | 6 | 50 |
| СП | 24 | 35 | 36 | 32 | 28 | 28 | 20 | 30 | 24 | 24 | 21 | 10 | 312 |
| Общее количество дней соревнований | - | - | 5 | 9 | 12 | 10 | 18 | 6 | 12 | 6 | 16 | 3 | 97 |
| Общий объем подготовки (ч) из них: | 98 | 113 | 116 | 122 | 116 | 111 | 101 | 101 | 91 | 91 | 87 | 45 | 1192 |
| соревновательных нагрузок (ч) |  |  | 8 | 30 | 45 | 55 | 40 | 20 | 25 | 35 | 35 | 4 | 297 |
| нагрузок ОФП (ч) | 40 | 28 | 18 | 12 | 6 | 6 | 6 | 16 | 6 | 6 | 7 | 16 | 167 |
| нагрузок СП (ч) | 58 | 85 | 90 | 80 | 65 | 50 | 55 | 65 | 60 | 50 | 45 | 25 | 728 |
| Общий объем СП (км) из них: | 1700 | 2500 | 2970 | 3580 | 3740 | 3750 | 3250 | 2800 | 2800 | 2950 | 2700 | 730 | 33470 |
| соревновательных нагрузок (км) | - | - | 320 | 1230 | 1840 | 2300 | 1650 | 800 | 1050 | 1500 | 1450 | 80 | 12220 |
| тренировочных нагрузок (км) | 1700 | 2500 | 2650 | 2350 | 1900 | 1450 | 1600 | 2000 | 1750 | 1450 | 1250 | 650 | 21250 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры подготовки | Месяцы годичного цикла | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| XII I II III IV V VI VII VIII IX X XI | | | | | | | | | | | |
| Группы, высшего спортивного мастерства - 4-й год, женщины 23 года | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество соревновательных и тренировочных дней | 27 | 28 | 26 | 28 | 27 | 28 | 27 | 28 | 28 | 28 | 27 | 16 | 318 |
| Общее количество тренировочных дней | 27 | 28 | 24 | 22 | 17 | 19 | 15 | 20 | 16 | 19 | 21 | 14 | 242 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество тренировочных занятий  из них: | 36 | 39 | 39 | 36 | 29 | 26 | 25 | 34 | 24 | 23 | 21 | 16 | 350 |
| ОФП | 14 | 10 | 8 | 4 |  |  |  | 8 | 4 |  |  | 6 | 54 |
| СП | 20 | 29 | 31 | 32 | 29 | 26 | 25 | 26 | 24 | 23 | 21 | 10 | 296 |
| Общее количество дней соревнований | - | - | 2 | 6 | 10 | 9 | 12 | 8 | 12 | 9 | 6 | 2 | 76 |
| Общий объем подготовки (ч) из них: | 92 | 96 | 99 | 107 | 104 | 102 | 92 | 92 | 85 | 84 | 79 | 43 | 1075 |
| соревновательных нагрузок (ч) | - | - | 5 | 17 | 25 | 31 | 23 | 11 | 14 | 20 | 20 | 3 | 169 |
| нагрузок ОФП (ч) | 34 | 24 | 16 | 10 | 6 | 6 | 6 | 15 | 10 | 6 | 6 | 16 | 155 |
| нагрузок СП (ч) | 58 | 72 | 78 | 80 | 73 | 65 | 63 | 66 | 61 | 58 | 53 | 24 | 751 |
| Общий объем СП (км) из них: | 1410 | 1990 | 2370 | 2850 | 2940 | 2950 | 2590 | 2250 | 2230 | 2350 | 2200 | 580 | 26710 |
| соревновательных нагрузок (км) |  |  | 200 | 610 | 910 | 1140 | 820 | 400 | 520 | 745 | 720 | 50 | 6115 |
| тренировочных нагрузок (км) | 1410 | 1990 | 2170 | 2240 | 2030 | 1810 | 1770 | 1850 | 1710 | 1605 | 1480 | 530 | 20595 |

Для успешного осуществления многолетней спортивной подготовки велосипедистов - маунтинбайк на каждом этапе, необходимо учитывать следующие показатели:

* оптимальный возраст спортсменов для достижения высоких результатов на каждом этапе многолетней подготовки;
* преимущественную направленность тренировок на последнем этапе подготовки;

-уровни физической, технической, тактической подготовки которых должны достигнуть спортсмены на каждом из этапов многолетней подготовки в маунтинбайке, шоссе и треке;

-допустимые объемы тренировочной и соревновательной нагрузки на каждом из этапов многолетней подготовки велосипедистов в маунтинбайке, шоссе и треке;

* комплексы средств, методов, организационных форм спортивной подготовки по видам и дисциплинам велосипедного спорта на каждом этапе многолетней подготовки;
* контрольные нормативы по общефизической и специальной физической подготовке при ежегодных зачислениях в группы на этапах многолетней подготовки;
* промежуточные контрольные показатели в подготовительном, предсоревновательном, соревновательном этапах годового плана подготовки.

Для успешного осуществления многолетней тренировки спортсменов на каждом этапе, необходимо учитывать следующие показатели:

* оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
* преимущественную направленность тренировки на каждом этапе;

-уровни физической, технической, тактической подготовки, которых

должны достигнуть спортсмены на каждом из этапов подготовки;

* комплексы эффективных средств, методов, организационных форм спортивной подготовки;
* допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
* контрольные нормативы.

Нормативная часть

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-маунтинбайк**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 1 год - б/р, 2 год - 3юн, 3 год - 2юн | 10 лет | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 год - 2юн, 2 год - 1юн, 3 год - III р, 4 год - II р, 5 год - Iр | 13 лет | 8 |
| Этап  совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 лет | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 15 лет | 2 |

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта велоспорт - маунтинбайк**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы  подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | Этап  высшего  спортивного  мастерства |
| До года | Свыше  года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка(%) | 45-52 | 38-42 | 20-32 | 15-28 | 18-28 | 16-20 |
| Специальная физическая подготовка(%) | 24-35 | 28-35 | 10-30 | 16-35 | 32-48 | 24-50 |
| Техническая подготовка(%) | 15-24 | 20-30 | 30-41 | 30-41 | 13-26 | 16-32 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%) | 1-2 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2-4 | 1-2 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика(%) |  | 0,5-1 | 3-5 | 3-5 | 8-10 | 7-12 |

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта велоспорт-маунтинбайк**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | Этап  высшего  спортивного  мастерства |
| До года | Свыше  года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | - | 1-2 | 9-10 | 9-10 | 9-10 | 9-10 |
| Отборочные | - | - | 2-3 | 2-3 | 10-15 | 10-15 |
| Основные | - | - | 1-2 | 1-2 | 5-10 | 5-10 |

Режимы тренировочной работы

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и  
устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач  
подготовки. Общегодовой объём тренировочной работы, предусмотренный  
указанными режимами работы, начиная с этапа спортивной специализации,

может быть сокращен не более чем на 25%.

* на этапе высшего спортивного мастерства
* на этапе совершенствования спортивного  
  мастерства
* на этапе спортивной специализации
* на этапе группы начальной подготовки  
  свыше года
* на этапе группы начальной подготовки  
  до года

32 час.

24 - 28час. 16 - 20час.

9 час.

6 час.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам проходящим спортивную подготовку

К лицам, проходящие спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки предъявляются медицинские требования

Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие исследования:

* оценить спортивную форму человека, его готовность к физическим нагрузкам;
* выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
* подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок;
* определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни - тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.
* дать рекомендации по поддержанию здоровья спортсмена, оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

Методика расчёта среднего суточного рациона питания одного спортсмена: организация питания лиц, проходящих спортивную подготовку (спортсменов), осуществляется в соответствии с рационами питания, разрабатываемыми и устанавливаемыми непосредственно учреждениями в зависимости от индивидуальной потребности спортсмена в энергии и основных компонентах пищи, а также интенсивности, продолжительности и цикла тренировочной и соревновательной нагрузки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа видов спорта | Олимпийские виды спорта | Средние  энергозатраты  (ккал) |
| Виды спорта, связанные с длительными и напряженными физическими нагрузками | Велоспорт (шоссе, трек, велоспорт - маунтинбайк, гребля (академическая, на байдарках и каноэ), плавание, современное пятиборье, триатлон | 5500 |

В случае культивирования в учреждении с разрешения учредителя неолимпийского вида спорта, последний относится к какой - либо группе в соответствии с объёмом и интенсивностью физических нагрузок В целях предупреждения нарушения здоровья у занимающихся предусматриваются мероприятия:

* диспансерное обследование не менее 2-х раз в год;
* дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
* контроль за использованием обучающимися фармакологических средств.

Обязательное наличие медицинского кабинета оборуданного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, № 184280.

Возрастные требования:

ВСМ без ограничения с

ССМ без ограничения с

ТГ 5 лет с

НП 3 года с

15 лет 15 лет

11 лет до 15 лет 10 лет до 13лет

Психофизические требования:

При подготовке спортсменов по маунтинбайку важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества спортсмена. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

-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 спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

В современном спорте деятельность атлета сопряжена с многолетними и крайне интенсивными воздействиями стрессового характера, предельным напряжением психофизических сил. Все это не может не сказаться на состояние здоровья. Спортивно - медицинская практика подтверждает, что за последние 20 - 30 лет значительно возросло количество случаев внезапных смертей, серьёзных травм и отклонений в состоянии здоровья спортсменов. Статистика свидетельствует: около 50% элитных спортсменов в России имеют различные заболевания, а спортивный травматизм ломает карьеру 60 - 70% выдающихся атлетов.

Общепринято считается, что соревновательный процесс является одним из самых сильных стрессорных воздействий в жизни спортсменов.

Подверженность стрессовым воздействиям формируется у лиц с определенными психофизиологическими особенностями.

Стрессогенные расстройства функционального состояния в спортивной практике изучены не достаточно и в ещё меньшей степени они учитываются при составлении программ охранных и восстановительных мероприятий. В этой связи разработка новых подходов к организации оздоровительно - профилактической помощи спортсменам (с учетом специфичности их вида деятельности) может внести весомый вклад в сохранение здоровья спортсменов.

Предельные тренировочные нагрузки

В теории и практике спорта существует целый ряд классификаций тренировочных нагрузок.

По своему характеру воздействия нагрузки, применяющиеся в спорте, могут быть подразделены на:

* тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;

-по величине - на малые, средние, значительные (околопредельные) и

большие (предельные);

В спортивной практике выделяют « внешние» и « внутренние» показатели у тренировочных и соревновательных нагрузок.

«Внешние» показатели нагрузок в наиболее общем виде выражаются через суммарный объем работы и ее интенсивность.

Но наиболее полно нагрузки характеризуются « внутренние» показателями,

т.е. реакциями организма на выполняемую работу.

«Внешние» и «Внутренние» показатели нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличения объема и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления.

Большая нагрузка вызывает различную внутреннюю реакцию: у

спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее.

У тренированных по сравнению с нетренированными появляется значительно более выраженная реакция симпатоадреналовой системы. Все это обеспечивает адаптированному к физическим нагрузкам человеку большую работоспособность, проявляющуюся в большей продолжительности и напряженности работы.

С увеличением уровня тренированности спортсменов в видах спорта на выносливость увеличивается общая масса крови: у мужчин - от 5 - 6 до 7 - 8л, у женщин - от 4,0 - 4,5 до 5,5 - 6,0л, что приводит к увеличению концентрации гемоглобина до 160 - 180 г-л - у мужчин и до 130 - 150 г-л - у женщин.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный  норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|  | Этап  начальной  подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | Этап  высшего  спортивного  мастерства |
|  | до  года | свыше  года | До  двух  лет | Свыше  двух  лет |  |  |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 20 | 24 | 32 |
| Количество тренировок  в неделю | 3 - 4 | 3 - 5 | 6 | 7 - 12 | 9 - 14 | 9 - 14 |
| Общее | 312 | 468 | 624 | 832 | 1248 | 1664 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| количество часов в год |  |  |  | 1040 |  |  |
| Общее количество тренировок в год | 156  208 | 156 - 760 | 312 | 364 - 624 | 468 - 728 | 468 - 728 |

Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности

Проблема нагрузок в системе спортивной подготовки как молодых так и высококвалифицированных спортсменов занимает одно из центральных мест, так как именно нагрузки связывают в единое целое средства и методы тренировки, используемые спортсменом, с теми реакциями организма, которые они вызывают.

Под тренировочной и соревновательной нагрузкой обычно понимается прибавочная функциональная активность организма относительно уровня покоя или другого исходного состояния

В теории и практике спорта существует целый ряд классификаций тренировочных нагрузок, исходя из моторной специфики видов спорта, энергетики и мощности мышечной работы, педагогических задач, решаемых в процессе тренировки, влияния на восстановительные процессы и эффект последующей работы и других критериев.

По своему характеру воздействия нагрузки, применяющиеся в спорте, могут быть подразделены на:

* тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;
* по величине - на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные) и т. д.

Наиболее полно нагрузки характеризуются « внутренними» показателями, т.е. реакциями организма на выполняемую работу.

«Внешние» и «внутренние» показатели нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличение объёма и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления.

При больших (предельных) нагрузках у тренированного человека МПК может повышаться до 6 литров в минуту, у нетренированного - не превышает 3л/мин. У тренированных по сравнению с нетренированными появляется значительно более выраженная реакция симпатоадреналовой системы. Всё это обеспечивает адаптированному к физическим человеку большую работоспособность, проявляющуюся в большей продолжительности работы.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта велоспорт - маунтинбайк. Смотрите « Нормативную часть» стр.22.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование  оборудования,  спортивного  инвентаря | Единица  измерения | Количество  изделий |
| 1. | Автомобиль для  сопровождения,  легковой | штук | 1 |
| 2. | Велостанок  универсальный | штук | 1 |
| 3. | Камеры | комплект | 10 |
| 4. | Капсула каретки | штук | 20 |
| 5. | Набор передних шестеренок | комплект | 6 |
| 6. | Насос для подкачки покрышек | штук | 2 |
| 7. | Покрышки | комплект | 10 |
| 8. | Спицы | штук | 50 |
| 9. | Тормозные колодки | комплект | 20 |
| 10. | Тормозные диски | комплект | 7 |
| 11. | Троса и рубашки переключения | комплект | 100 |
| 12. | Цепи с кассетой | комплект | 20 |
| 13. | Чашки рулевые | комплект | 10 |
| 14. | Эксцентрики | комплект | 10 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 15. | Верстак железный с тисками | комплект | 1 |
| 16. | Доска информационная | штук | 1 |
| 17. | Дрель ручная | штук | 1 |
| 18. | Дрель электрическая | штук | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 19. | Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения | штук | 1 |
| 20. | Мяч набивной (медицинбол) 3,0 кг | штук | 3 |
| 21. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 22. | Набор инструментов для ремонта велосипедов | комплект | 1 |
| 23. | Набор слесарных инструментов | комплект | 1 |
| 24. | Насос для подкачки покрышек | штук | 2 |
| 25. | Переносная стойка для ремонта велосипедов | штук | 1 |
| 26. | Планшет | комплект | 1 |
| 27. | Рулетка металлическая 20 м | штук | 1 |
| 28. | Секундомер | штук | 1 |
| 29. | Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки) | комплект | 4 |
| 30. | Станок для правки колес и спицной ключ | комплект | 2 |
| 31. | Станок сверлильный | штук | 1 |

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

(приложение 1)

**Требования обеспечение спортивной экипировкой**

(приложение 2)

Требование к количественному и качественному составу групп подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной | 1 год - б/р, 2 год - 3юн, | 10 лет | 10-12 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| подготовки | 3 год - 2юн |  |  |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 год - 2юн, 2 год - 1юн, 3 год - III р, 4 год - II р, 5 год - Iр | 13 лет | 8-10 |
| Этап  совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 лет | 4-6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 15 лет | 2-4 |

Объёмы индивидуальной спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные  группы | Требования по спортивному мастерству | Кол-во  спортсменов,  занимающихся  одновременно  (макс.) | Режим  тренировочной  работы  (час/нед.) | Примерный  возраст  занимающихся |
| ВСМ | МСМК  МС | 2-4 | 32 | с 15 лет (без ограничений) |
| ССМ свыше года | КМС | 4-6 | 28 | с 15 лет (без ограничений) |
| ССМ до года | КМС | 6-8 | 24 | с 15 лет (без ограничений) |
| ТГ свыше 2-х лет | III, II, I | 8-10 | 18 | с 11 до 15 лет |
| ТГ до 2-х лет | 2 юн, 1 юн | 8-10 | 18 | с 11 до 15 лет |
| НП свыше года | 3 юн, 2 юн | 10-12 | 9 | с 10 до 14 лет |
| НП до года | б/р | 12-14 | 6 | с 10 до 13 лет |

Структура годичного цикла Периоды:

* первый период, в течение которого создаются предпосылки спортивной формы и обеспечивают ее непосредственное становление (подготовительный период);
* второй период, во время которого обеспечивают сохранение спортивной формы и реализуют ее в спортивных достижениях (соревновательный период);
* третий период, возникающий в силу необходимости предупредить перерастание суммарного эффекта тренировки в перетренированность, обеспечить восстановление приспособительных возможностей организма.

Как нетрудно заключить, эти периоды представляют собой, по существу, не что иное, как последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы.

Что касается длительности отдельных периодов, то имеющиеся исследовательские материалы позволяют ориентировочно указать следующие оправданные границы:

* подготовительный период от 5 до 7 месяцев ( в годичных циклах);
* соревновательный период от 1,5 до 5 месяцев;
* переходный период от 3 до 6 недель.

Определённое влияние на конкретные сроки периодов тренировки оказывает спортивный календарь. С другой стороны, спортивный календарь планируется в решающей зависимости от объективно необходимой периодизации тренировочного процесса.

Подготовительный период

Общеподготовительный этап. Основная направленность тренировки на этом этапе создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется спортивная форма.

Специально - подготовительный этап. Тренировка на этом этапе строится так, чтобы обеспечить непосредственное становление спортивной формы.

Микроциклы разного типа служат своего рода « строительными блоками»,

из которых складываются средние (мезо) циклы тренировки. Каждый мезоцикл включает чаще всего 3-6 микроциклов, преимущественно, одного типа или различных типов, образуя относительно законченную стадию тренировочного процесса.

Различают следующие типы мезоциклов: « втягивающие», « базовые», контрольно - подготовительные, « шлифовочные», предсоревновательные, соревновательные, восстановительно - подготовительные и востановительно - поддерживающие.

Когда мезоциклы данного типа располагаются внутри периода основных состязаний (между определенными соревновательными мезоциклами), то их называют также «промежуточными».

Методическая часть

Рекомендации проведение тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнования

Основные понятия: «техника велоспорта- маунтинбайка», «техническая подготовка спортсмена специализирующего по маунтинбайку». Требования к уровню технической подготовленности спортсмена по маунтинбайку (двигательное умение и навык).

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

Функция управления в системе «гонщик - велосипед - среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирование, взаимодействие с партнерами и соперниками.

Базовые элементы техники спортсмена помаунтинбайку (классификация элементов). Техника посадки и педалирования. Классификация типов посадки

спортсмена. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

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

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

Техника: равномерного движения по дистанции, торможения и

остановки, маневрирования, прямолинейного движения. Техника преодоления подъемов и спусков, преодоления препятствий, преодоление препятствия прыжком.

Техника взаимодействия с партнерами и соперниками.

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

На фоне техники владения велосипедом, мы не можем обойти и технику безопасности.

Взаимосвязь «человек-машина» мы в первую очередь думаем о человеке:

* знание дорожного движения;
* обязательная деталь, шлем на голове спортсмена;
* правильно подобранная обувь (размер, фиксация с педалью и т.д.);
* перчатки.

Машина (велосипед) должен находится в технически исправном состоянии и тогда результат будет зависит только от спортсмена.

Рекомендуемые **объемы тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный  норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|  | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | Этап  высшего  спортивного  мастерства |
|  | до  года | свыше года | до двух лет | Свыше  двух  лет |  |  |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 16 - 20 | 24 - 28 | 32 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество  тренировок в неделю | 3 - 4 | 3 - 5 | 6 | 7 - 12 | 9 - 14 | 9 - 14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 832 - 1040 | 1248 - 1456 | 1664 |
| Общее  количество  тренировок в год | 156 - 208 | 156 -  760 | 312 | 364 - 624 | 468 - 728 | 468 - 728 |

Рекомендации по планированию спортивных результатов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группы | Режим  тренировочной  работы  (час/нед) | Кол-во  спортсменов,  занимающихся  одновременно  (макс.) | Требования по спортивн. результату | Примерный  возраст  занимающихся |
| ВСМ | 32 | 2-4 | * кандидат в спортивную сборную команду РФ; * МС; * с 1 по 6 место на Чемпионате России; * с 1 по 3 место в первенстве России | с 15 лет (без ограничений) |
| ССМ  свыше  года | 28 | 8 |  | с 15 лет (без ограничений) |
| ССМ до года | 24 | 8 |  | с 15 лет (без ограничений) |
| ТГ свыше 2-х лет | 18 | 16 |  | с 11 до 15 лет |
| ТГ до 2-х лет | 12 | 16 |  | с 11 до 15 лет |
| НП  свыше  года | 9 | 20 |  | с 10 до 14 лет |
| НП до года | 6 | 20 |  | с 10 до 13 лет |

Требования к организации и проведению врачебно - педагогического, психологического и биохимического контроля

Роль врача в организации физического воспитания спортсмена очень велика

Врач контролирует мероприятия, направленные на предупреждение спортивного травматизма, оказывает консультативную помощь тренера в составлении и проведения разминки до тренировок и т.д.

Одной из основных обязанностей врача является регулярное проведение врачебно - педагогического контроля в тренировочном процессе. Желательно, чтобы врач в течение года не менее 2-3 раз побывал на занятии в каждой группе, здесь врач обращает внимание на санитарно - гигиеническую обстановку , соответствие нагрузки возраста и физической подготовленности спортсмена, правильность подбора и чередования упражнений, эффективность упражнений, отмечает случаи чрезмерного возбуждения, большой утомленности, проявления неорганизованности и нарушений дисциплины. Все свои замечания он регистрирует в журнале и доводит их до сведения тренеров и заместителю директора по спортивной работе.

Организация психологическому и биохимическому контролю

Выделяют психологическую подготовку тренера и спортсмена. В свою очередь, в психологической подготовке спортсмена различают четыре ее вида:

а) психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу;

б) общая психологическая подготовка к соревнованиям;

в) специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию;

г) коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

Само по себе понятие «психологическое обеспечение» предусматривает широкий круг научно-исследовательских, научно-практических и организационных вопросов, где переплетаются задачи психологии, педагогики и смежных дисциплин.

Психолог в спорте должен быть не только специалистом по диагностике, но и педагогом-психологом. Современные понятия о профессионализме психолога требует от него не только глубины теоретических знаний и владения методами изучения человека, но и умения тактично и своевременно выдать спортсмену, тренеру эффективно воздействующую, полезную информацию. Для этого психолог-практик обязан владеть методами воздействия так же качественно, как он владеет методами исследования.

Спорту нужен психолог, который может, длительно находясь на учебно - тренировочных сборах, сжиться со спортсменами, организовать коллектив и настроение в нем.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Одним из главных условий, определяющих прогресс спортивных результатов в процессе многолетней подготовки, является постепенное повышение тренировочных воздействий. Это методическое положение определяет, прежде всего, общую динамику воздействий в масштабе многолетней подготовки. Для тренировочных воздействий на более коротких временных отрезков (от микроцикла до годичного цикла подготовки) более характерной является волнообразная динамика, что обусловлено закономерностями адаптации и развития организма в онтогенезе.

При построении многолетней подготовки тренер должен предусматривать постепенное повышение тренировочных воздействий от года к году.

Первые годы многолетней подготовки характеризуются преимущественно увеличением объёма тренировочной работы, в дальнейшем происходит постепенное увеличения процентного содержания интенсивной работы в общем объеме.

Важным условием, определяющим особенности реагирования систем организма на возрастающую нагрузку, является градиента роста воздействия. Слишком медленное нарастание нагрузки может не стимулировать соответствующие адаптационные изменения в организме. Многочисленные научные исследования и практика велоспорт- маунтинбайк подтверждают, что резкое увеличение объёма и интенсивности нагрузок достигается не без ущерба для здоровья и дальнейшего роста спортивного мастерства гонщика. К сожалению, спортсмен по маунтинбайк, применявшие «скачкообразный» вариант динамики нагрузок, отличаются очень коротким периодом выступлений на высшем уровне, часто это всего один-два года. Видимо, «структурная цена адаптации» при скачкообразном приросте нагрузок столь высока, что адаптационных резервов для дальнейшего прогресса в организме спортсмене не остается, и результаты его или стабилизируются, или начинаются снижаться.

Ежегодное увеличение объема работы может колебаться в относительно широких пределах в зависимости от этапа многолетней подготовки. На начальных этапах, когда суммарная величина тренировочных воздействий далека от предельных величин, повышение объема тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки может составлять приблизительно до 30-40% (с учетом возрастного развития спортсмена по маунтинбайк). По мере приближения к предельным параметрам воздействий на этапах высших достижений ежегодное повышение объема работы, как правило, не превышает 15-20%,а итенсивности-6-15%.

При рациональном построении системы многолетней спортивной подготовки спортсмена по маунтинбайк следует выделять пять этапов :

1этап - начальная спортивная подготовка;

2этап - углубленная спортивная подготовка;

З этап - спортивное совершенствования;

4этап - высшие спортивные достижения;

Переход спортсмена по маунтинбайк от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

**Рекомендации по организации психологической подготовки**

К любому виду деятельности психика человека должна быть подготовлена. Особенно велико значение психической подготовки в спорте. Основной задачей этого раздела подготовки в велоспорте - маунтинбайк является достижение состояния психологической готовности гонщика к эффектной деятельности в избранном виде спорта маунтинбайк.

Психологическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая их специфические задачи.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте - важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование - это и разрядка накопленного нервно - психологического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена.

Уровень соревнований оказывает значительное влияние на психику спортсмена, что, в свою очередь, требует определенной степени психологической готовности. Поэтому на практике осуществляется два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: общая и

специальная к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенности это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер

* это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по - настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Планы применения восстановительных средств

* Баня - сауна.
* Ручной (общий и локальный) тренировочный массаж.
* Гидромассаж в теплой ванне.
* Хвойная ванна.
* Контрастный душ.
* Вибрационный массаж.

Методика использования средств восстановления подбирается индивидуально, однако во всех случаях процедуры проводятся спустя 30­25мин.

после тренировки и за 1-2ч. до следующей.

Что касается тёплого душа, то он используется как гигиеническое средство: после каждой тренировки, прежде чем принять восстановительные процедуры, необходимо принять гигиенический душ.

Наиболее эффективным средством восстановления после больших по объему нагрузок зарекомендовал себя гидромассаж в теплой ванне. После выполнения среднего объема нагрузки наиболее эффективными оказались баня- сауна, ручной (общий) тренировочный массаж и контрастный душ.

Комплексы восстановительных средств составляют с учетом следующих принципов:

* число одновременно назначенных средств не должно быть более двух - трех, не считая естественно гигиенических;
* в комплекс входят те средства восстановления, которые по оценке их влияния на восстановительные процессы после нагрузок определенной направленности были признаны наиболее эффективными.

При малых объемах восстановительных процедуры не применяются, т. к. после их выполнения в организме спортсменов происходят незначительные изменения, не влияющие на общий уровень функционального состояния организма.

Планы антидопинговых мероприятий

Программа состоит из четырех основных элементов: тестирование, обучение, санкции и участие заинтересованных лиц.

Тестирование.

Международный союз велосипедистов (ЦО, к которым относится и велоспорт-маунтинбайк), регулярно проводит анализ мочи и крови планово и внепланово. Эти тесты направлены на достижение трех целей:

* прямое обнаружение запрещенного препарата или метода;
* определение потенциально недобросовестных гонщиков, которые требуют особого внимания;
* составление индивидуальных профилей спортсменов (введение биологического паспорта)

Биологический паспорт.

Революционный метод в борьбе с допингом, это электронный документ, разработанный в тесном сотрудничестве с всемирным антидопинговым агентством (^ЛОЛ). В нем содержится информация:

* результаты анализа мочи и крови;
* гематологический профиль спортсмена;
* данные о количестве стероидов в организме спортсмена.

Главным преимуществом биологического паспорта является то, что он на основе анализов крови и мочи позволяет установить индивидуальные лимиты

гематологии и стероидов для каждого гонщика. Они позволяют контролировать малейшие изменения показателей и определять, какой спортсмен использует запрещенные методы.

Планы

инструкторской и судейской практики

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить учащихся спортивных школ к деятельности в качестве судьи и инструктора по велоспорту

* маунтинбайк. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха с использованием упражнений на велосипеде, подготовки массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по велоспорту - маунтинбайк.

В качестве основных задач предлагается:

1. Воспитать у учащихся устойчивый интерес к организационной и

педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;

1. Сформировать представление об основных организации и методике

спортивной подготовки в велоспорте-маунтинбайк;

1. Приобрести практические навыки планирования и проведения

тренировочных занятий с спортсменами массовых разрядов;

1. Овладеть базовыми навыками технического обслуживание велосипедов;
2. Приобрести опыт организации и судейства соревнований по велоспорт- маунтинбайк.

Система контроля и зачетные требования

* конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную

подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта велоспорт-маунтинбайк

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду**

**спорта велоспорт - маунтинбайк**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 2 |

Вестибулярная устойчивость

3

Выносливость

3

|  |  |
| --- | --- |
| Г ибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

* результат на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;
* виды контроля общей и специальной физической, спортивнотехнической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
* комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования,

методам и организации медико-биологического обследования.

Перечень информационного обеспечения

* список литературных источников;
* перечень аудиовизуальных средств;
* перечень Интернет - ресурсов,

Необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов Физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта велоспорт-маунтинбайк

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для**

**зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Бросок набивного мяча 3,0 кг, сидя из-за головы (не менее 3,7 м) | Бросок набивного мяча 3,0 кг, сидя из-за головы (не менее 3,7 м) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин 45 с) | Бег 800 м (не более 4 мин 45 с) |
| Индивидуальная гонка на время - 5 км (не более 12 мин) | Индивидуальная гонка на время - 5 км (не более 12 мин) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с) | Бег на 30 м сходу (не более 4,8 с) |
| Бег на 60 м с ходу (не более 9,0 с) | Бег на 60 м с ходу (не более 10,8 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 5 мин 50 с) | Бег 1500 м (не более 6 мин 40 с) |
| Индивидуальная гонка на время - 15 км (не более 26 мин) | Индивидуальная гонка на время - 10 км (не более 22 мин) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Силовая выносливость | В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 сек) | В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 сек) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 8 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для

зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 100 м (не более 14,5 с) | Бег на 60 м (не более 7,5 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 15 раз) | - |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с) | Бег 1500 м (не более 6 мин 15 с) |
| Индивидуальная гонка на время - 20 км (не более 33 мин) | Индивидуальная гонка на время - 15 км (не более 28 мин) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз) |
| Поднос ног к перекладине (не менее 15 раз) | Поднос ног к перекладине (не менее 10 раз) |
| Приседание со штангой весом до 80% своего веса (не менее 6 раз) | Приседание со штангой весом до 50% своего веса (не менее 6 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 100 м (не более 13,5 с) | Бег на 60 м (не более 7,3 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 15 раз) | - |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 15 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 5 мин 20 с) | Бег 1500 м (не более 6 мин) |
| Индивидуальная гонка на время - 25 км (не более 35 мин) | Индивидуальная гонка на время - 20 км (не более 35 мин) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине | Подтягивание на перекладине (не |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | (не менее 15 раз) | менее 5 раз) |
|  | Поднос ног к перекладине (не менее 15 раз) | Поднос ног к перекладине (не менее 10 раз) |
|  | Приседание со штангой до 100% своего веса (не менее 8 раз) | Приседание со штангой до 60% своего веса (не менее 6 раз) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, Мастер спорта России международного  класса | |

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц её осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

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

-соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта велоспорт - маунтинбайк;

-соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта велоспорт - маунтинбайк;

* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениям(регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта велоспорт - маунтинбайк;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта велоспорт - маунтинбайк.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта велоспорт - маунтинбайк
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
* сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

* достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
* повышение стабильности демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта велоспорт - маунтинбайк;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырёх лет (до 10% от количества обучающихся)

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта велоспорт - маунтинбайк

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта велоспорт -маунтинбайк определяются в Программе и учитываются при:

* составлении планов спортивной подготовки начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
* составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико - восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера ( тренера - преподавателя) по виду спорта велоспорт - маунтинбайк допускается привлечение дополнительно второго тренера ( тренера - преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников сбора |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Этап высшего спортивного мастерства | Этап  совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |  |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется  организацией,  осуществляющей  спортивную  подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | Участники  соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта велоспорт - маунтинбайк определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учётом специфики вида спорта велоспорт - маунтинбайк определяются следующие особенности спортивной подготовки:

* комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
* в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта велоспорт - маунтинбайк осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых

мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

* уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным

Справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от15.08.2011 № 916н (зарегистрирован

Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

* на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления к стажу работы по специальности;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
* на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства -наличие высшего профессионального образования и стаж работы по специальности не менее трёх лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчёт кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово- расчётных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально- технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом

МинздравсоцразвитияРосссии от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведения физкультурных и спортивных мероприятий»(зарегистрирован Минюстом России14.09.22010,

регистрационный №18428);

* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
* обеспечение спортивной экипировкой;
* обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица  измерения | Количество  изделий |
| 1. | Автомобиль для сопровождения легковой | штук | 1 |
| 2. | Велостанок универсальный | штук | 1 |
| 3. | Камеры | комплект | 10 |
| 4. | Капсула каретки | штук | 20 |
| 5. | Набор передних шестеренок | комплект | 6 |
| 6. | Насос для подкачки покрышек | штук | 2 |
| 7. | Покрышки | комплект | 10 |
| 8. | Спицы | штук | 50 |
| 9. | Тормозные колодки | комплект | 20 |
| 10. | Тормозные диски | комплект | 7 |
| 11. | Троса и рубашки переключения | комплект | 100 |
| 12. | Цепи с кассетой | комплект | 20 |
| 13. | Чашки рулевые | комплект | 10 |
| 14. | Эксцентрики | комплект | 10 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 15. | Верстак железный с тисками | комплект | 1 |
| 16. | Доска информационная | штук | 1 |
| 17. | Дрель ручная | штук | 1 |
| 18. | Дрель электрическая | штук | 1 |
| 19. | Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения | штук | 1 |
| 20. | Мяч набивной (медицинбол) 3,0 кг | штук | 3 |
| 21. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 22. | Набор инструментов для ремонта велосипедов | комплект | 1 |
| 23. | Набор слесарных инструментов | комплект | 1 |
| 24. | Насос для подкачки покрышек | штук | 2 |
| 25. | Переносная стойка для ремонта велосипедов | штук | 1 |
| 26. | Планшет | комплект | 1 |
| 27. | Рулетка металлическая 20 м | штук | 1 |
| 28. | Секундомер | штук | 1 |
| 29. | Средства обслуживания велосипеда ( смазки, спреи, щетки) | комплект | 4 |
| 30. | Станок для правки колес и спицной ключ | комплект | 2 |
| 31. | Станок сверлильный | штук | 1 |

Приложение 1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/  п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| этап  начальной  подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап  совершенствования  спортивного  мастерства | | этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок  эксплуатации  (лет) | о  в  т  с  е  Ег  и  л  о  к | срок  эксплуатации  (лет) | о  в  т  с  е  Ег  и  л  о  к | срок  эксплуатации  (лет) | о  в  т  с  е  Ег  и  л  о  к | срок  эксплуатации  (лет) |
| 1 | Велосипед горный гоночный | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Велосипед горный тренировочный | штук | на  занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Велосипед  шоссейный | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Запасные колеса шоссейные | комплект | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Запасные колеса на горный велосипед | комплект | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Велостанок  универсальный | штук | на  занимающегося |  |  | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7 | Покрышки | комплект | на  занимающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | Камеры | комплект | на  занимающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
| 9 | Г рязевые щитки | комплект | на  занимающегося | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 10 | Чехол для велосипеда | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 11 | Чехол для запасных колес | штук | на  занимающегося | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| 12 | Контактные  педали | пар | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 13 | Контактные педали шоссе | пар | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 14 | Велокомпьютер | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| 15 | Велобачек | штук | на  занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
| 16 | Держатель для велобачка | штук | на  занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 17 | Велошлем | штук | на  занимающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 18 | Очки защитные | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| этап  начальной  подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап  совершенствования  спортивного  мастерства | | этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | и  и  \* Я­р у лео Ч ^ С  с  к  э | количество | срок  эксплуатации  (лет) | количество | и  и  иац)  р у ле с л (лп( с к э | количество | и  и  иац)  р у ле с л (лп( с к э |
| 1. | Бахилы | пар | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Велогамаши  легкие | пар | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Велогамаши  короткие | пар | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Велогамаши  теплые | пар | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Велокомбинезон | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Веломайка | штук | на  занимающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
| 7. | Веломайка с длинным рукавом | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8. | Велоперчатки  летние | пар | на  занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 9. | Велоперчатки  теплые | пар | на  занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 10. | Велотрусы | пар | на  занимающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
| 11. | Велотуфли байк | пар | на  занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Велотуфли шоссе | пар | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |  |
| 13. | Велошапка летняя | штук | на  занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 14. | Велошапка теплая | штук | на  занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 15. | Ветровка-  дождевик | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 16. | Жилет  велосипедный | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 17. | Костюм  ветрозащитный | штук | на  занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Костюм  спортивный  (парадный) | штук | на  занимающегося |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19. | Кроссовки  легкоатлетические | пар | на  занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20. | Носки  велосипедные | пар | на  занимающегося | - | - | - | - | 6 | 1 | 12 | 1 |
| 21. | Разминочные  рукава | пар | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22. | Разминочные  чулки | пар | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 23. | Тапочки (сланцы) | пар | на  занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 24. | Термобелье | комплект | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |