

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Свердловской области спортивная школа олимпийского резерва «Уктусские горы»

Утверждена приказом № 936/1 – ОД от 29.12.2023 г.  
«Об утверждении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»

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

Екатеринбург  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Общие положения</b> .....	3
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	14
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	14
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	15
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	17
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	20
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	23
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	26
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	30
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	32
<b>III. Система контроля</b> .....	36
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	32
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	38
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	39
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «велосипедный спорт»</b> .....	80
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	80
4.2. Учебно-тематический план.....	151
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b> .....	155
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	156
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	156
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	168
6.3. Информационно-методические условия реализации программы.....	169

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в ГАУ ДО СО СШОР «Уктусские горы» (далее — Учреждение), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. N1099 (далее — ФССП).

Программа разработана ГАУ ДО СО СШОР «Уктусские горы» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 года № 1304, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

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

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа

жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

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

### **Характеристика вида спорта и его основные дисциплины**

Велоспорт – маунтинбайк - (англ. mountain bike, сокращённо МТВ) — велосипед, предназначенный для катания вне дорог (хотя и не исключает обратного), и вследствие этого, имеющий особую конструкцию, отличную от шоссейного, трекового и дорожного (городского) велосипедов. Также «горный велосипед» — совокупное название спортивных дисциплин, связанных с использованием горного велосипеда.

Дисциплина маунтинбайк включает в себя следующие дисциплины:  
Олимпийский кросс-кантри: ХСО

Марафонский кросс-кантри: ХСМ

Кросс-кантри по дистанции от одного пункта до другого: ХСР (от одного пункта до другого) Кросс-кантри по короткой кольцевой трассе: ХСС (шорт трек)

Кросс-кантри с выбыванием: ХСЕ

Кросс-кантри гонка на время: ХСТ (гонка на время)

Кросс-кантри командная эстафета: ХСР (командная эстафета) Кросс-кантри многодневная гонка: ХСВ (многодневная гонка) Скоростной спуск: ДН (скоростной спуск)

Индивидуальный скоростной спуск: ДНІ Скоростной спуск марафон: ДНМ 4-кросс: 4Х (Соревнования с заездами по 4 участника)

Эндуро: END

Скоростной спуск (downhill/DH)

Вот это занятие для настоящих экстремалов! Здесь тебя ожидают невероятные скорости, прыжки и настолько крутые спуски, что и смотреть страшно. Суть этой дисциплины довольно проста - съехать с горы как можно быстрее. Современные трассы скоростного спуска очень сложны и опасны. Трассы изобилуют "изюминками" вроде корней, садов камней, отвесных спусков, извилистых участков, проложенных между деревьями, дроп-оффов и трамплинов. Эта дисциплина требует довольно серьезной подготовки от

обучающегося. Пожалуй, даунхил единственная дисциплина, для которой необходимы горы и подъемник. Даунхильные байки предназначены только для того, чтобы ехать вниз, они тяжелые, подвеска затрудняет педалирование, геометрия не рассчитана на подъемы.

#### Фрирайд (freeride)

Это самый распространенный и самый разнообразный на сегодня стиль. Он включает в себя все вышеописанные дисциплины. Фрирайдер делает все, что ему хочется в данный момент и самое главное он абсолютно свободен. Он не зависит от подъемников, как, например даунхилер, он и сам способен заехать на горку, а потом пронестись вниз, обгоняя гонщиков кросс-кантри. И прыжки ему по плечу. Фрирайд возможен как более экстремальное продолжение кросс-кантри, но может быть и более экстремальным, чем даунхил. В последнее время стали популярны соревнования в этой дисциплине, их девиз - свобода. Трасса проложена таким образом, что байкер сам выбирает свой маршрут, и в зависимости от его сложности ему начисляется определенное количество очков иногда такие соревнования включают в себя этапы по дерт джампингу. Особое место во фрирайде занимает стрит катание (катание по городу), вот где могут пригодиться навыки велотриала и даже некоторые трюки из БМХ. Трамплины и дроп-оффы - вот еще одна стихия фрирайдера. В особенности это относится к так называемой новой школе фрирайда, где прыжок с 5-и метровой скалы - это норма. Фрирайд - это тот стиль, где больше всего можно применить свою фантазию, высматривая различные маршруты и способы спрыгнуть "воон с той скалы".

Именно фрирайд позволяет проявить свою индивидуальность, не ограничиваясь правилами, трассой и рамками соревнований.

#### Параллельный слалом (Dual slalom/DS)

Это очень старая спортивная дисциплина, пришедшая из лыжного спорта. Суть ее заключается в следующем - два обучающихся несутся с горки по параллельным и максимально идентичным трассам. На своем пути им придется объезжать вешки, преодолевать различные трамплины, бугры, контр уклоны. Это очень зрелищный вид соревнований, в нем наглядно виден накал борьбы между соперниками. Но отсутствует контакт, поэтому в последнее время дуал слалом отходит на второй план, уступая место новым дисциплинам.

#### Дуал (Dual/DL)

Дуал очень похож на описанный выше параллельный слалом, но разница состоит в том, что соперники едут по одной трассе. Трассы дуала больше ориентированы на трамплины, чем на повороты. Здесь допустим контакт между гонщиками, что только добавляет азарта в борьбе. Нередки и столкновения. Недостаток этого вида соревнований в том, что байкер, вырвавшийся вперед на старте, всю оставшуюся гонку будет лидировать, если правильно закроет проезд своему сопернику. Поэтому и этот вид гонок уступает место новому, наиболее популярному сейчас во всем мире.

### Байкер кросс (Bikercross/4cross/4X/BSX/mountain cross)

По названию понятно, что эта дисциплина близка к бордер кроссу (сноубордической дисциплине), но на самом деле ее корни лежат в ВМХ гонках, особенно мотокроссе и мотоциклетном суперкроссе. В кроссе в заездах участвуют от 4 до 6 райдеров одновременно, поэтому требуются достаточно широкие трассы, что позволяет разнообразить их до такой степени, на какую способна твоя фантазия. В официальный календарь Кубка Мира по горному велосипеду, эта дисциплина входит впервые в 2002 году и заменит дуал. На западе байкер кросс носит название "4 cross" или "4X". Существуют и другие разновидности этого стиля, как, например, байкер суперкросс, его отличают участие 6-и райдеров и огромные трамплины, действительно огромные! В США байкер кросс получил официальное название - "mountain cross". Преимуществами этой дисциплины, перед двумя вышеописанными, являются большая зрелищность, большая динамика, а главное, при падении одного байкера борьба продолжается.

Как вид спорта велоспорт – маунтинбайк выделяет свои спортивные дисциплины в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта велоспорт – маунтинбайк (010 000 1611 Я) включает следующие спортивные дисциплины:

кросс-кантри 010 001 1 6 1 1 Я

кросс-кантри марафон 010 012 1 8 1 1 Л

кросс-кантри гонка с выбыванием 010 013 1 8 1 1 Л

гонка в гору 010 002 1 8 1 1 Я

многодневная гонка 010 003 1 8 1 1 Я

скоростной спуск 010 006 1 2 1 1 А

байкер-кросс 4-х 010 004 1 8 1 1 А

триал-20 010 007 1 8 1 1 Я

триал-26 010 008 1 8 1 1 Я

триал командный-20 010 009 1 8 1 1 Л

триал командный-26 010 010 1 8 1 1 Л

велокросс 010 011 1 8 1 1 Я

эстафета 4 чел. 010 005 1 8 1 1 Я

Велоспорт-шоссе – одна из дисциплин велоспорта, подразумевающая гонки по дорогам с твёрдым покрытием на шоссейных велосипедах. Олимпийская дисциплина с 1896 года. Шоссейный велоспорт относится к летним видам спорта, сезон стартует ранней весной и заканчивается осенью. Наиболее престижные соревнования проходят в период с марта по октябрь.

*Групповая гонка* была включена в программу соревнований Олимпийских игр, проводившихся в Стокгольме в 1912 г. Групповая гонка проводится на шоссейной трассе. В зависимости от возрастной категории гонщиков устанавливается километраж дистанции гонки. Этот вид соревнований

предъявляет особые требования к его участникам, которым приходится вести многочасовую спортивную борьбу. Если гонщик устал и отстал от группы участников, то, как правило, он ее не догоняет и, естественно, выбывает из борьбы. Поэтому он должен быть готовым к максимальной скорости с самого старта. Его не должна утомлять езда в резко переменном режиме, в особенности во время ускорений и рывков на максимальной скорости в соперничестве за дистанционное преимущество, которое может возникнуть много раз, — и в начале, и в середине, и в конце гонки. После 4—5 ч изнурительной борьбы в жару, в холод, в дождь, на ровных участках или горных всегда и везде групповик должен преодолевать усталость, ему надо мобилизовать себя на борьбу на финише: иначе кому нужны его усилия во время соревнований. Кроме особых физических и функциональных возможностей, участника групповой гонки отличают рациональная техника педалирования и высокое мастерство езды в группе. Командная гонка. В 1949 г. впервые было проведено первенство СССР в командной гонке на 100 км. Тогда команда состояла из шести человек. В международном велоспорте этот вид соревнований не пользовался популярностью, и все же с 1960 г. 100-километровая командная гонка включена в программу Олимпийских игр и с 1962 г. — чемпионатов мира. Успех в командной гонке зависит от психологической совместимости велосипедистов, их способности на протяжении всей дистанции сохранять необходимый режим работы, основой которого является динамический стереотип. Смена лидера, т. е. смена позиций с 1-й на 4-ю, требует определенного навыка. После завершения лидерства гонщик отъезжает на 50—60 см вправо или влево, стремясь ехать как можно ближе к обгоняющим его товарищам, затем занимает свое место в команде. Излишнее отдаление в сторону от команды потребует дополнительных усилий на ликвидацию разрыва. Смены позиций имеют существенное значение для восстановления организма гонщика в процессе работы. Велосипедист, едущий на 3-й, 2-й и 1-й позициях, находится под постоянным самоконтролем, он соблюдает интервал в 20—30 см между задним колесом впереди едущего и передним колесом своего велосипеда. Малейшая небрежность влечет за собой падение. Велосипедист - «командник» в течение многокилометровой гонки стремится к постоянному режиму работы. Организаторы соревнований стараются проводить командную гонку по равнинным участкам шоссе, но это удается редко. На пути гонщиков встречаются подъемы и спуски, соревнования проходят при встречном или попутном ветре. И все же велосипедисты имеют возможность сохранить оптимальную частоту педалирования и мышечное усилие на педаль за счет устройства на велосипеде переключателей скоростей (передаточного соотношения).

Критериум. Этот вид соревнований имеет много общего с групповой гонкой, проводимой на треке. Критериум проводится в черте города, по улицам, условно образующим кольцо протяженностью 1,5—3 км. Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков на финишах. Напомним, за 1-е место дается 5 очков, за 2-е — 3, за 3-е — 2 и за 4-е — 1 очко. Количество финишей зависит от величины кольца и длины дистанции,

примерно от 10 до 20 финишей. Большое количество участников осложняет борьбу за победу на финише. Это побуждает гонщиков совершать ускорение и рывки, стремясь получить дистанционное преимущество, и если это удастся или в одиночку, или в составе небольшой группы, то они и набирают очки. Индивидуальная гонка. Раньше индивидуальная гонка называлась гонкой с раздельного старта. В этой гонке велосипедист преодолевает дистанцию в одиночестве, борясь со временем, по которому и определялся победитель. Этот вид гонок включают как этап в многодневных соревнованиях. Многодневная гонка. Несмотря на то что по этому виду велогонок не проводится чемпионатов Европы или Мира, не говоря уже об Олимпийских Играх, все же многодневные шоссейные гонки приобрели огромную популярность на всех континентах. Победителя престижной международной многодневной гонки чтут не меньше, чем чемпиона мира. Особенность многодневных гонок — борьба на протяжении 3-5 и более дней с одним или двумя днями отдыха. Бывают гонки и без дней отдыха. Маршрут гонок может быть кольцевым, или в один конец.

Практикуют и проведение многодневных соревнований, когда участники поочередно базируются в трех-четырех городах. После проведенных по разным маршрутам двух—пяти этапов переезжают в следующий город. Характер спортивной борьбы на каждом этапе многодневного соревнования идентичен борьбе в однодневной групповой гонке, при этом к функциональным возможностям, техническим и тактическим способностям и умениям шоссейника добавляется его способность восстанавливаться в течение 17—18 ч между этапами гонки, и в особенности в тех многодневках, когда велосипедисту приходится выступать без выходных дней. Поэтому подготовка гонщика значительно осложняется. Как вид спорта велоспорт-шоссе выделяет свои спортивные дисциплины, основополагающими являются индивидуальная и групповая гонка, они же являются олимпийскими дисциплинами в велоспорте шоссе. Перечень спортивных дисциплин по велоспорту-шоссе.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта велоспорт — шоссе включает следующие спортивные дисциплины:

**Дисциплины вида спорта - велоспорт - шоссе (номер-код – 0080001611Я)**

Дисциплины	Номер-код
индивидуальная гонка на время - 5 км	008 001 1 8 1 1 Б
индивидуальная гонка на время - 10 км	008 002 1 8 1 1 Я
индивидуальная гонка на время в гору-10км	008 025 1 8 1 1 Я
индивидуальная гонка на время в гору-15км	008 026 1 8 1 1 Я
индивидуальная гонка на время-15 км	008 003 1 8 1 1 Я
индивидуальная гонка на время-20 км	008 004 1 8 1 1 Я
индивидуальная гонка на время-25 км	008 005 1 8 1 1 С
индивидуальная гонка на время -50 км	008 006 1 8 1 1 М

индивидуальная гонка на время	008	024	1	6	1	1	Я
командная гонка 25 км	008	007	1	8	1	1	Я
командная гонка 50 км	008	008	1	8	1	1	Г
командная гонка 75 км	008	009	1	8	1	1	М
командная гонка 100 км	008	010	1	8	1	1	М
многодневная гонка	008	027	1	8	1	1	Я
парная гонка - 25 км	008	011	1	8	1	1	Я
парная гонка - 50 км	008	012	1	8	1	1	Г
парная гонка - 75 км	008	013	1	8	1	1	М
парная гонка - 100 км	008	014	1	8	1	1	М
критериум - 40 км	008	015	1	8	1	1	С
критериум - 50-60 км	008	016	1	8	1	1	Л
критериум - 70-80 км	008	017	1	8	1	1	М
групповая горная гонка	008	018	1	8	1	1	Я
групповая гонка	008	023	1	6	1	1	Я
групповая гонка до 100 км	008	019	1	8	1	1	Я
групповая гонка до 120 км	008	020	1	8	1	1	Я
групповая гонка до 170 км	008	021	1	8	1	1	Я
групповая гонка 180+ км	008	022	1	8	1	1	Я

Велоспорт-трек. Трековые гонки - проводятся на специальных сооружениях (треках) овальной формы длиной от 133 до 500 м (Чемпионаты Мира и Олимпийские Игры – от 250 до 400 м). Трек имеет деревянное или бетонное покрытие и может быть, как открытым, так и закрытым. Длина покрытия от 130 до 500 метров (крупные международные соревнования проводятся на треках длиной от 250 до 400 метров). Для удобства велогонщиков, трек имеет наклон 42 градуса на поворотах и 12,5 градусов на прямых участках. Ширина трека должна быть не менее 5 метров и быть на всех участках одинаковой (7 метров для проведения крупных соревнований). Разметка, наносимая на трек (спринтерская и стайерская линии, финишная черта и пр.), должна иметь контрастную расцветку. Движение по велотреку осуществляется всегда против часовой стрелки. Результаты (в гонках на время) обучающихся фиксируется с точностью до тысячных долей секунды. Официальные соревнования по велоспорту-трек проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС). Основными видами спортивных состязаний, проводимых на треке, являются: Кейрин-8 гонщиков принимают участие в Кейрине. Расстояние дистанции приблизительно 2000 метров. Первые несколько кругов гонщики располагаются за мотоциклом (Дерни). Дерни, разгоняет велосипедистов до скорости приблизительно 35-42 км/ч. Гонщики держатся позади Дерни, выбирая наиболее удобную для себя позицию. За два с половиной круга до финиша, дерни сходит с трассы, после чего гонщики вступают в борьбу. Сила,

храбрость и выносливость – вот необходимые качества для достижения успеха в Кейрине. Кейрин впервые появился на чемпионатах мира в 1978 (Мюнхен) и 1979 (Амстердам), после чего Международный Союз велосипедистов (UCI) принял решение о включении Кейрина в программу мировых первенств. С 2000 года Кейрин также был включён в мужскую программу Олимпийских игр.

Скретч-все участники принимают старт в одно и то же время. Гонщики проходят одну и ту же дистанцию. Победителем становится тот гонщик, кто первым пересёк финишную черту в конце гонки. Хотя наиболее важным качеством обучающегося в Скретче является скорость, достижение успеха невозможно без тактического мышления. Гонка по очкам-очки присуждаются гонщикам, занявшим первые места в спринтах, проводимых в определённых интервалах в течение гонки. Победителем гонки по очкам необязательно становится гонщик, первым пересёкший финишную черту, а чаще всего тот, кто накопил большее кол-во очков в течение гонки. Расстояние, которое необходимо проехать мужчинам в гонке по очкам – 40 километров, у женщин эта дистанция меньше – 24 километра. Храбрость, выносливость, концентрация внимания, реакция, способность быстро принимать решения – вот качества, которыми должен обладать гонщик для достижения победы. На международном уровне, гонка по очкам – одна из наиболее молодых видов гонок на треке. Она не являлась Олимпийской дисциплиной до 1984 (у женщин 1996). На Чемпионатах Мира гонка была впервые введена в 1977 (у женщин в 1988), у юниоров в 1975 (у девушек в 1989). Индивидуальное преследование-это гонка на время. Которая, благодаря длинной дистанции, рассматривается как гонка на выносливость. Два гонщика стартуют на противоположных концах трека. Цель гонки состоит в том, чтобы показать самое быстрое время на определённой дистанции. Гонки преследования стали Олимпийским видом спорта с 1964 года (у женщин с 1992) и включены в программу Чемпионаты Мира в 1946 году (у женщин – в 1958) и для юниоров с 1975 года (у юниорок с 1987 года). Гонка на время-единственная дисциплина среди гонок на треке, приводящаяся без квалификации и без предварительного или промежуточного круга. В гонке стартует один гонщик на треке «напротив часов». До сих пор 1000-метровая мужская гонка на время традиционно была первой гонкой в международных чемпионатах. Участник гонки на время экономно расходует свою силу. Мощным стартом гонщик должен быстро набрать максимальную скорость. Лучший результат для «километра» - приблизительно одна минута. Особенная выносливость и высокая частота превалирования имеют решающее значение для конечного результата. Тактика имеет второстепенное значение. 1000-метровая гонка на время классифицировалась как Олимпийский вид спорта с 1928 года и как вид спорта Чемпионата Мира – с 1966 года. «Километр» появился в юниорских финалах с 1977 года. Женщины впервые стали участвовать в 500-метровой гонке на время в Чемпионате Мира 1995 года. Спринт-классический вид гонок на треке на короткую дистанцию, в котором два и более гонщиков соревнуются на дистанции в три круга. В спринте учитывается время заключительных 200 метров. Особые требования в спринте – сила и скорость. Ключ успеха – тактика. Гонщики пробуют

превзойти друг друга в своего рода игре кошки-мышки. Внезапные изменения скорости, попытки бездействия и манёвра- типичные способы обмануть противника.

Спринт – самая старая дисциплина чемпионатов (первые Чемпионаты Мира имели место в Кельне в 1895 году), все ещё практикующаяся и фигурирующая во всех международных чемпионатах для всех категорий. Мужской спринт впервые появился в программе Чемпионата Мира в 1893 году (у профессионалов в 1895, у женщин в 1958) и в программе Олимпийских игр в 1896 году (у женщин в 1988). Юниоры участвуют в международных чемпионатах с 1975 года, юниорки – с 1987. Мэдисон- или «американка», изначально разыгрывался на шестидневных гонках, которые начали проводиться в 1899 году в Мэдисон-Сквер-Гарден в Нью-Йорке. В 1995 году эта дисциплина была включена в программу чемпионатов мира для мужчин. Мэдисон впервые стал Олимпийским в 2000 г. в Сиднее. Гонка охватывает расстояние в 50 километров. Два гонщика в команде могут только тогда сменять друг друга, когда они проезжают друг мимо друга. Смена обычно производится посредством «ручной плети». Только один член команды постоянно находится в гонке, в то время как его товарищ по команде медленно едет вокруг вершины трека, пока не настало его время, чтобы участвовать в гонках. Командный спринт -одна из самых молодых дисциплин Чемпионатов. Награды победителям этого вида гонок на короткую дистанцию были впервые присуждены на Чемпионате мира в 1995 году. Команда по Олимпийскому Спринту состоит из трёх гонщиков. Две команды соревнуются друг против друга. Задача стартующего гонщика состоит в том, чтобы принести команде как можно более высокую скорость. После одного круга и ещё максимум 30 метров ведущий гонщик выбывает и покидает трек. Второй гонщик также проезжает только один круг, и уступает третьему последний круг. Время измеряется, когда третий гонщик пересекает финишную черту. Командная гонка преследования -4000-метровая командная гонка преследования, это самая сложная дисциплина в велоспорте на треке. Четыре велосипедиста составляют хорошо согласованную команду. В этой дисциплине также хорошо проверяется опыт тренера, его способность подобрать наиболее гармоничный квартет. Две команды стартуют с середины противоположных сторон трека. Время отсчитывается, когда третий гонщик пересечёт линию. Три гонщика должны финишировать. Может случиться, что один гонщик выбывает перед завершением дистанции, и квартет распадается. Члены команды из четырёх мужчин должны не только выступить хорошо, как индивидуальные гонщики преследования, но должны также продемонстрировать высокие технические навыки. Командное преследование входит в программу Олимпийских игр с 1908 года и в программу Чемпионатов Мира с 1962 года (у юниоров – с 1975).

**Номер во всероссийском реестре видов спорта**

<b>№</b>	<b>Наименование вида спорта</b>	<b>Номер-код вида спорта</b>	<b>Наименование спортивной дисциплины</b>	<b>Номер –код спортивной дисциплины</b>
	<b>Велоспорт-трек</b>	<b>009 000 1 6 1 1 Я</b>	гит с ходу - 200 м	009 001 1 8 1 1 Я
1			гит с ходу - 500 м	009 002 1 8 1 1 Я
2			гит с ходу - 1000 м	009 003 1 8 1 1 А
3			гит с ходу - 1000 м (парами)	009 026 1 8 1 1 Я
4			гит с места - 200 м	009 024 1 8 1 1 Я
5			гит с места - 500 м	009 004 1 8 1 1 С
6			гит с места - 1000 м	009 005 1 6 1 1 А
7			гит с места - 1000 м (парами)	009 025 1 8 1 1 Н
8			спринт	009 006 1 6 1 1 Я
9			командная гонка преследования 2 км	009 028 1 8 1 1 Я
10			командная гонка преследования 3 км	009 027 1 8 1 1 Я
11			командная гонка преследования 4км (4чел.)	009 011 1 6 1 1 Я
12			командный спринт	009 007 1 6 1 1 Я
13			гонка преследования 2 км (парами)	009 023 1 8 1 1 С
14			гонка преследования 3 км (парами)	009 022 1 8 1 1 С
15			гонка преследования 4 км	009 008 1 6 1 1 М
16			гонка преследования 4 км (парами)	009 021 1 8 1 1 Г
17			гонка преследования 2 км	009 010 1 8 1 1 С
18			гонка преследования 3 км	009 009 1 6 1 1 Г
19			гонка с выбыванием	009 012 1 8 1 1 Я
20			групповая гонка - многодневная	009 029 1 8 1 1 Я
21			групповая гонка по очкам	009 013 1 6 1 1 Я
22			гонка за лидером	009 014 1 8 1 1 М
23			кейрин	009 015 1 6 1 1 Я

24			многодневная гонка (парами)	009 019 1 8 1 1 Я
25			омниум спринтерский	009 030 1 8 1 1 Я
26			омниум темповой	009 031 1 8 1 1 Я
27			парная гонка	009 016 1 6 1 1 А
28			скретч-групповая гонка	009 017 1 8 1 1 Я
29			тандем	009 018 1 8 1 1 М

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится 7 лет, и лица старше 7 лет, выполнившие требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам общей физической подготовки, установленных в Программе. Минимальная наполняемость групп начальной подготовки – 10 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки – 4 года.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится 11 лет, и лица старше 11 лет, выполнившие требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам общей физической и специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации, установленных в Программе. Минимальная наполняемость групп на учебно-тренировочном этапе – 6 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки – 4 года.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится 15 лет, и лица старше 15 лет, выполнившие требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам общей физической и специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации, установленных в Программе. Минимальная наполняемость группы на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки не ограничивается, обучающийся может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится 17 лет, и лица старше 17 лет, выполнившие требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам общей физической и специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации, установленных в Программе. Минимальная наполняемость группы на этапе высшего спортивного мастерства – 2 человека. Длительность прохождения спортивной подготовки не ограничивается, обучающийся может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

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

Таблица № 2

## Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки												
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	До года	Свыше года	1 год	2 год	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	7	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	36
Общее количество часов в год	312	364	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560	1716	1872	1872

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

Спортивная подготовка представляет собой грамотное использование форм учебно-тренировочных занятий, которые позволяют направленно воздействовать на обучающегося и обеспечивают необходимую степень готовности к достижениям в области спорта.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;

- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);

- участие в спортивных соревнованиях;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и медицинский контроль;

- инструкторская и судейская практика.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица № 3).

Таблица № 3

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся. Их следует планировать таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований с учетом особенностей вида спорта, задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающихся. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 4

## Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	4 год	До двух лет	Свыше двух лет			
Для спортивных дисциплин: трек, шоссе, маунтинбайк									
Подготовительные	–	–	–	7	8	10	14	17	
Основные	–	–	–	2	4	6	8	15	

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «велосипедный спорт»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Таблица № 5

**Параметры годовых планов спортивной подготовки по разделам, видам спортивной подготовки, иным мероприятиям и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»**

№ п/п	Разделы и виды спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	7-12	15-18	21-24	27-30	33-36
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					

		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		6		3	2
1	Теоретическая подготовка	24	108	102	126	150	174
2	Практическая подготовка	232	1150	1374	1882	2348	4512
2.1.	Специальная физическая подготовка	58	368	624	998	1368	2822
2.2.	Общая физическая подготовка	144	524	456	536	620	1120
2.3.	Специальная техническая подготовка	30	165	171	198	186	276
2.4.	Специальная психологическая подготовка		21	27	48	54	102
2.5.	Восстановительные мероприятия		72	96	102	120	192
3	Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	50	150	150	150	200	320
4	Медицинские осмотры(обследования), врачебно-педагогические наблюдения	6	18	24	24	36	54
5	Участие в спортивных соревнованиях		30	56	108	200	400
6	Судейская практика			10	50	30	
<b>Общее количество часов</b>		312	1456	1716	2340	2964	5460

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в велосипедном спорте.

Техническая подготовка – это формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Тактическая подготовка – это умение оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства обучающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья обучающихся;

- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Успешность воспитания юных велосипедистов во многом определяется способностью тренера-преподавателя каждый день сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Эти мероприятия ставят своей целью развитие личности юного обучающегося, рост его самосознания, чувства ответственности перед командой, школой, страной.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениями спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к</li> </ul>	В течение года

		педагогической работе	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в:	В течение года

	(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся	В течение года

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.

2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающегося или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица № 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Викторина «Честный спорт» или веселые старты «Честная игра»	1 раз в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: ответы участников на викторину в письменном виде, фото/видео
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	4. Совместные мероприятия по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) обучающихся «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Распространение брошюр по антидопингу среди родителей.  Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	5. Семинар для тренеров-преподавателей «Виды	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

	нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Викторина «Честный спорт»	1 раз в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: ответы участников на викторину в письменном виде, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях региона
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласование выделенных дат с ответственным за антидопинговое обеспечение
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласование выделенных дат с ответственным за антидопинговое обеспечение

### *Определение терминов*

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом обучающегося, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой

организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство. Вне соревновательный период – любой период, который не является соревновательным. Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке. Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал обучающегося – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие с обучающимся, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие обучающемуся при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить обучающихся к деятельности в качестве судьи и инструктора по велосипедному спорту. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки обучающимися массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по велосипедному спорту.

В качестве основных задач предполагается:

1. Воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
2. Сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки по велосипедному спорту;
3. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися массовых разрядов;

4. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
5. Овладеть базовыми навыками технического обслуживания инвентаря;
6. Приобрести опыт организации и судейства соревнований по велосипедному спорту.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с занимающимися на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практической и теоретической подготовки обучающегося с учетом возраста и квалификации обучающихся.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа в процессе занятий должны овладеть принятой в велосипедном спорте терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки обучающихся массовых спортивных разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими велосипедистами, выявлять ошибки и умение исправлять их. Обучающиеся должны научиться, совместно с тренером-преподавателем, проводить разминку, участвовать в судействе, в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время спортивной подготовки в группах учебно-тренировочного этапа необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта учебно-тренировочных занятий и др.), регистрация спортивных результатов в различных видах соревнований, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики, обучающиеся групп спортивного совершенствования должны приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с занимающимися начальной подготовки и групп учебно-тренировочного этапа. Обучающиеся должны самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимся, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом занимающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждению травматизма.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли помощника судьи, помощника секретаря.

Формой игрового контроля должно быть выполнение зачетных требований к разделу «Инструкторская и судейская практика». Занимающимся, освоившим программу по разделу «Инструкторская и судейская практика», и выполнившим общероссийские требования для присвоения соответствующего судейского звания по виду спорта, вручается зачетная книжка установленного образца.

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

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

Медицинское сопровождение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год для групп ССМ и ВСМ, имеющих спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», спортивное звание: «мастер спорта РФ», «мастер спорта международного класса», «заслуженный мастер спорта РФ», а также вошедшие в состав кандидатов спортивной сборной команды Свердловской области по велосипедному спорту;

- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее одного раза в год для групп НП и УТЭ; а также групп ССМ (имеющих спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», но не вошедшие в состав кандидатов спортивной сборной команды Свердловской области по велосипедному спорту);

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Основанием для допуска обучающегося к учебно- тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения о допуске к занятиям по избранному виду спорта с указанием группы здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающегося к учебно- тренировочным занятиям начиная с учебно- тренировочного этапа (этап спортивной специализации) является наличие у него медицинского заключения о допуске к участию в тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития напряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, которое наблюдается в течении длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;

- стресс – восстановление – восстановление перенапряжений.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается, как фаза супер - компенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных обучающихся.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно - тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно - тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно - тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро, мезо и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно - тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно- тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психологические средства включают: специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо — и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон — отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно - тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются: игры (бадминтон, футбол), купание, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла, необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления включают психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон, отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 8

Таблица 8

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно — педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико — биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико — биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно — педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико — биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

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

### ***1. На этапе начальной подготовки:***

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники вида спорта «велосипедный спорт»;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;  
соблюдать антидопинговые правила;  
принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с четвертого года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

### ***2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «велосипедный спорт»

и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велосипедный спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### ***3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велосипедный спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки;  
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;  
ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### ***4. На этапе высшего спортивного мастерства:***

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;  
ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;  
достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;  
демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки осуществляется проведением комплекса контрольных испытаний. На каждом этапе спортивной подготовки обучающиеся выполняют контрольно-переводные нормативы, по результатам которых производится перевод на следующий год (или этап).

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «велосипедный спорт».

Таблица № 9

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей и физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м с ходу	с	-	-	не более	
			-	-	5,8	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	-	-	не менее	
			-	-	160 см	160 см
1.3	Бросок набивного мяча 3,0 кг, сидя из-за головы	см	-	-	не менее	
			-	-	3,7 м	3,7 м
1.4.	Бег 800 м	мин, с	-	-	не более	
			-	-	4 мин 45с	4 мин 45с
1.5.	Индивидуальная гонка на время-5км	мин, с	-	-	не более	
			-	-	12 мин	12 мин
1.6.	Подтягивание на перекладине/Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	-	-	не менее	
			-	-	6 раз	12 раз
1.7.	Поднимание	количество	-	-	не менее	

	туловища из положения лежа на спине	раз	-	-	15 раз	15 раз
1.8.	Челночный бег 3x10м	мин, с	-	-	не более	
			-	-	9,5 с	9,5 с

Таблица № 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Результат	Очки
1.	Бег на 3 км	мин, сек	0:14:45 и более	0,0
			0:14:40	0,1
			0:14:35	0,2
			0:14:30	0,3
			0:14:25	0,5
			0:14:20	0,8
			0:14:15	1,1
			0:14:10	1,4
			0:14:05	1,8
			0:14:00	2,3
			0:13:55	2,8
			0:13:50	3,3
			0:13:45	3,9
			0:13:40	4,6
			0:13:35	5,3
			0:13:30	6,1
			0:13:25	6,9
			0:13:20	7,8
			0:13:15	8,7
			0:13:10	9,7
0:13:05	10,7			
0:12:45	15,5			
0:12:40	16,8			

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

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

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

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

			20	74,4
			21	78,8
			22	82,8
			23	86,6
			24	90,0
			25	93,0
			26	95,5
			27	97,5
			28	99,0
			29	99,8
			30	100,0
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	0	0,0
			1	0,1
			2	0,3
			3	0,5
			4	0,8
			5	1,1
			6	1,4
			7	1,8
			8	2,3
			9	2,8
			10	3,4
			11	4,0
			12	4,6
			13	5,3
			14	6,0
			15	6,8
			16	7,6
			17	8,4
			18	9,3
			19	10,2
			20	11,1
			21	12,1
			22	13,1
			23	14,2
			24	15,2
			25	16,3
			26	17,5
			27	18,6
			28	19,8

			29	21,0
			30	22,2
			31	23,5
			32	24,8
			33	26,1
			34	27,4
			35	28,7
			36	30,0
			37	31,4
			38	32,8
			39	34,2
			40	35,6
			41	37,0
			42	38,4
			43	39,8
			44	41,3
			45	42,7
			46	44,2
			47	45,6
			48	47,1
			49	48,5
			50	50,0
			51	51,5
			52	52,9
			53	54,4
			54	55,8
			55	57,3
			56	58,7
			57	60,2
			58	61,6
			59	63,0
			60	64,4
			61	65,8
			62	67,2
			63	68,6
			64	70,0
			65	71,3
			66	72,6
			67	73,9
			68	75,2

			69	76,5
			70	77,8
			71	79,0
			72	80,2
			73	81,4
			74	82,5
			75	83,7
			76	84,8
			77	85,8
			78	86,9
			79	87,9
			80	88,9
			81	89,8
			82	90,7
			83	91,6
			84	92,4
			85	93,2
			86	94,0
			87	94,7
			88	95,4
			89	96,0
			90	96,6
			91	97,2
			92	97,7
			93	98,2
			94	98,6
			95	98,9
			96	99,2
			97	99,5
			98	99,7
			99	99,9
			100	100,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	50,0	0,00
			55,0	0,03
			60,0	0,26
			65,0	0,70
			70,0	1,32
			75,0	2,13
			80,0	3,11
			85,0	4,26

		90,0	5,56
		95,0	7,02
		100,0	8,62
		105,0	10,36
		110,0	12,22
		115,0	14,20
		120,0	16,29
		125,0	18,49
		130,0	20,78
		135,0	23,16
		140,0	25,62
		140,0	25,62
		145,0	28,15
		150,0	30,74
		155,0	33,39
		160,0	36,08
		165,0	38,82
		170,0	41,59
		175,0	44,38
		180,0	47,18
		185,0	50,00
		190,0	52,82
		195,0	55,62
		200,0	58,41
		205,0	61,18
		210,0	63,92
		215,0	66,61
		220,0	69,26
		225,0	71,85
		230,0	74,38
		235,0	76,84
		240,0	79,22
		245,0	81,51
		250,0	83,71
		255,0	85,80
		260,0	87,78
		265,0	89,64
		270,0	91,38
		275,0	92,98
		280,0	94,44

			285,0	95,74
			290,0	96,89
			295,0	97,87
			300,0	98,68
			305,0	99,30
			310,0	99,74
			315,0	99,97
			320,0	100,00
7.	Десятерной прыжок с места	м	10,0	0,0
			10,2	0,1
			10,4	0,3
			10,6	0,5
			10,8	0,8
			11,0	1,1
			11,2	1,4
			11,4	1,8
			11,6	2,3
			11,8	2,8
			12,0	3,4
			12,2	4,0
			12,4	4,6
			12,6	5,3
			12,8	6,0
			13,0	6,8
			13,2	7,6
			13,4	8,4
			13,6	9,3
			13,8	10,2
			14,0	11,1
			14,2	12,1
			14,4	13,1
			14,6	14,2
			14,8	15,2
			15,0	16,3
			15,2	17,5
			15,4	18,6
			15,6	19,8
			15,8	21,0
			16,0	22,2
			16,2	23,5

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

			24,4	80,2
			24,6	81,4
			24,8	82,5
			25,0	83,7
			25,2	84,8
			25,4	85,8
			25,6	86,9
			25,8	87,9
			26,0	88,9
			26,2	89,8
			26,4	90,7
			26,6	91,6
			26,8	92,4
			27,0	93,2
			27,2	94,0
			27,4	94,7
			27,6	95,4
			27,8	96,0
			28,0	96,6
			28,2	97,2
			28,4	97,7
			28,6	98,2
			28,8	98,6
			29,0	98,9
			29,2	99,2
			29,4	99,5
			29,6	99,7
			29,8	99,9
			30,0	100,0
8.	Запрыгивание в упор присев на препятствие	см	30,0	0,0
			35,0	0,3
			40,0	1,4
			45,0	3,4
			50,0	6,0
			55,0	9,3
			60,0	13,1
			65,0	17,5
			70,0	22,2
			75,0	27,4
			80,0	32,8

			85,0	38,4
			90,0	44,2
			95,0	50,0
			100,0	55,8
			105,0	61,6
			110,0	67,2
			115,0	72,6
			120,0	77,8
			125,0	82,5
			130,0	86,9
			135,0	90,7
			140,0	94,0
			145,0	96,6
			150,0	98,6
			155,0	99,7
			160,0	100,0
9.	Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени)	количество во раз	0	0,0
			1	0,1
			2	0,5
			3	1,4
			4	2,5
			5	4,0
			6	5,7
			7	7,7
			8	10,0
			9	12,5
			10	15,2
			11	18,2
			12	21,3
			13	24,5
			14	27,9
			15	31,4
			16	35,0
			17	38,7
			18	42,4
			19	46,2
			20	50,0
			21	53,8
			22	57,6
			23	61,3

			24	65,0
			25	68,6
			26	72,1
			27	75,5
			28	78,8
			29	81,8
			30	84,8
			31	87,5
			32	90,0
			33	92,3
			34	94,3
			35	96,0
			36	97,5
			37	98,6
			38	99,5
			39	99,9
			40	100,0
10.	Приседания на одной ноге	количес во раз	0	0,0
			2	0,2
			4	0,5
			6	1,0
			8	1,6
			10	2,3
			12	3,2
			14	4,2
			16	5,3
			18	6,6
			20	7,9
			22	9,4
			24	10,9
			26	12,6
			28	14,3
			30	16,2
			32	18,1
			34	20,0
			36	22,1
			38	24,2
		40	26,3	
		42	28,6	
		44	30,8	

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



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

Приложение 1

Для спортивной дисциплины «шоссе» (индивидуальная гонка на время, мужчины)

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

160	0:01:57,2	0:04:00,7	0:06:07,0	0:10:24,3	0:21:24,8	0:32:40,4	0:44:06,3	0:55:40,0	1:07:20,1	1:30:55,6	1:54:47,8
170	0:01:56,2	0:03:58,7	0:06:03,9	0:10:19,1	0:21:14,1	0:32:24,1	0:43:44,2	0:55:12,2	1:06:46,4	1:30:10,1	1:53:50,3
180	0:01:55,2	0:03:56,7	0:06:00,8	0:10:13,8	0:21:03,2	0:32:07,5	0:43:21,8	0:54:43,9	1:06:12,1	1:29:23,9	1:52:52,0
190	0:01:54,2	0:03:54,6	0:05:57,6	0:10:08,4	0:20:52,2	0:31:50,7	0:42:59,1	0:54:15,2	1:05:37,5	1:28:37,1	1:51:52,9
200	0:01:53,2	0:03:52,5	0:05:54,4	0:10:03,0	0:20:41,0	0:31:33,7	0:42:36,2	0:53:46,2	1:05:02,5	1:27:49,8	1:50:53,2
210	0:01:52,2	0:03:50,4	0:05:51,2	0:09:57,6	0:20:29,8	0:31:16,5	0:42:13,0	0:53:17,0	1:04:27,1	1:27:02,1	1:49:52,9
220	0:01:51,1	0:03:48,3	0:05:48,0	0:09:52,1	0:20:18,5	0:30:59,3	0:41:49,8	0:52:47,7	1:03:51,6	1:26:14,1	1:48:52,3
230	0:01:50,1	0:03:46,2	0:05:44,8	0:09:46,5	0:20:07,1	0:30:41,9	0:41:26,4	0:52:18,1	1:03:15,9	1:25:25,8	1:47:51,4
240	0:01:49,1	0:03:44,1	0:05:41,5	0:09:41,0	0:19:55,7	0:30:24,5	0:41:02,9	0:51:48,5	1:02:40,0	1:24:37,4	1:46:50,3
250	0:01:48,0	0:03:41,9	0:05:38,3	0:09:35,5	0:19:44,3	0:30:07,1	0:40:39,4	0:51:18,8	1:02:04,1	1:23:48,9	1:45:49,1
260	0:01:47,0	0:03:39,8	0:05:35,0	0:09:29,9	0:19:32,9	0:29:49,7	0:40:15,8	0:50:49,1	1:01:28,2	1:23:00,4	1:44:47,9
270	0:01:45,9	0:03:37,6	0:05:31,7	0:09:24,4	0:19:21,5	0:29:32,3	0:39:52,3	0:50:19,5	1:00:52,3	1:22:12,0	1:43:46,7
280	0:01:44,9	0:03:35,5	0:05:28,5	0:09:18,8	0:19:10,1	0:29:14,9	0:39:28,9	0:49:49,9	1:00:16,5	1:21:23,7	1:42:45,7
290	0:01:43,9	0:03:33,4	0:05:25,2	0:09:13,3	0:18:58,8	0:28:57,6	0:39:05,5	0:49:20,4	0:59:40,9	1:20:35,5	1:41:44,9
300	0:01:42,8	0:03:31,3	0:05:22,0	0:09:07,8	0:18:47,5	0:28:40,4	0:38:42,3	0:48:51,0	0:59:05,4	1:19:47,6	1:40:44,4
310	0:01:41,8	0:03:29,2	0:05:18,8	0:09:02,4	0:18:36,2	0:28:23,2	0:38:19,1	0:48:21,8	0:58:30,1	1:18:59,9	1:39:44,2
320	0:01:40,8	0:03:27,1	0:05:15,6	0:08:57,0	0:18:25,1	0:28:06,2	0:37:56,2	0:47:52,8	0:57:55,0	1:18:12,5	1:38:44,4
330	0:01:39,8	0:03:25,0	0:05:12,5	0:08:51,6	0:18:14,0	0:27:49,3	0:37:33,4	0:47:24,1	0:57:20,2	1:17:25,5	1:37:45,0
340	0:01:38,8	0:03:22,9	0:05:09,3	0:08:46,3	0:18:03,0	0:27:32,6	0:37:10,8	0:46:55,5	0:56:45,7	1:16:38,9	1:36:46,2
350	0:01:37,8	0:03:20,9	0:05:06,2	0:08:41,0	0:17:52,2	0:27:16,0	0:36:48,4	0:46:27,3	0:56:11,5	1:15:52,8	1:35:47,9
360	0:01:36,8	0:03:18,9	0:05:03,1	0:08:35,7	0:17:41,4	0:26:59,6	0:36:26,2	0:45:59,3	0:55:37,7	1:15:07,1	1:34:50,2
370	0:01:35,8	0:03:16,9	0:05:00,1	0:08:30,6	0:17:30,8	0:26:43,3	0:36:04,3	0:45:31,6	0:55:04,2	1:14:21,9	1:33:53,2
380	0:01:34,9	0:03:14,9	0:04:57,1	0:08:25,5	0:17:20,2	0:26:27,3	0:35:42,6	0:45:04,3	0:54:31,1	1:13:37,2	1:32:56,8
390	0:01:33,9	0:03:13,0	0:04:54,1	0:08:20,4	0:17:09,9	0:26:11,4	0:35:21,2	0:44:37,3	0:53:58,4	1:12:53,1	1:32:01,1
400	0:01:33,0	0:03:11,1	0:04:51,2	0:08:15,4	0:16:59,6	0:25:55,8	0:35:00,1	0:44:10,6	0:53:26,2	1:12:09,5	1:31:06,1
410	0:01:32,1	0:03:09,2	0:04:48,3	0:08:10,5	0:16:49,5	0:25:40,4	0:34:39,3	0:43:44,3	0:52:54,4	1:11:26,6	1:30:11,9
420	0:01:31,2	0:03:07,3	0:04:45,5	0:08:05,7	0:16:39,5	0:25:25,1	0:34:18,7	0:43:18,4	0:52:23,0	1:10:44,2	1:29:18,4
430	0:01:30,3	0:03:05,4	0:04:42,7	0:08:00,9	0:16:29,7	0:25:10,2	0:33:58,5	0:42:52,9	0:51:52,1	1:10:02,5	1:28:25,8
440	0:01:29,4	0:03:03,6	0:04:39,9	0:07:56,2	0:16:20,0	0:24:55,4	0:33:38,6	0:42:27,7	0:51:21,7	1:09:21,5	1:27:33,9
450	0:01:28,5	0:03:01,9	0:04:37,2	0:07:51,6	0:16:10,5	0:24:40,9	0:33:19,0	0:42:03,0	0:50:51,8	1:08:41,0	1:26:42,9
460	0:01:27,7	0:03:00,1	0:04:34,5	0:07:47,0	0:16:01,1	0:24:26,6	0:32:59,7	0:41:38,6	0:50:22,3	1:08:01,3	1:25:52,7

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

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

Приложение 2

Для спортивной дисциплины «шоссе» (индивидуальная гонка на время, женщины)

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

250	0:02:03,3	0:04:13,3	0:06:26,1	0:10:56,9	0:22:31,9	0:34:22,9	0:46:24,7	0:58:34,6	1:10:51,3	1:35:40,8	2:00:47,8
260	0:02:02,1	0:04:10,9	0:06:22,4	0:10:50,6	0:22:18,9	0:34:03,0	0:45:57,8	0:58:00,7	1:10:10,3	1:34:45,4	1:59:37,9
270	0:02:00,9	0:04:08,4	0:06:18,7	0:10:44,3	0:22:05,9	0:33:43,2	0:45:31,0	0:57:26,9	1:09:29,3	1:33:50,1	1:58:28,1
280	0:01:59,8	0:04:06,0	0:06:15,0	0:10:37,9	0:21:52,9	0:33:23,3	0:45:04,2	0:56:53,1	1:08:48,5	1:32:55,0	1:57:18,5
290	0:01:58,6	0:04:03,6	0:06:11,3	0:10:31,7	0:21:39,9	0:33:03,6	0:44:37,5	0:56:19,4	1:08:07,7	1:32:00,0	1:56:09,0
300	0:01:57,4	0:04:01,2	0:06:07,6	0:10:25,4	0:21:27,1	0:32:43,9	0:44:11,0	0:55:45,9	1:07:27,2	1:31:05,2	1:54:59,9
310	0:01:56,2	0:03:58,8	0:06:03,9	0:10:19,2	0:21:14,2	0:32:24,3	0:43:44,6	0:55:12,6	1:06:46,9	1:30:10,8	1:53:51,2
320	0:01:55,1	0:03:56,4	0:06:00,3	0:10:13,0	0:21:01,5	0:32:04,9	0:43:18,4	0:54:39,5	1:06:06,9	1:29:16,8	1:52:43,0
330	0:01:53,9	0:03:54,0	0:05:56,7	0:10:06,8	0:20:48,9	0:31:45,6	0:42:52,4	0:54:06,7	1:05:27,2	1:28:23,1	1:51:35,3
340	0:01:52,8	0:03:51,7	0:05:53,1	0:10:00,7	0:20:36,3	0:31:26,5	0:42:26,6	0:53:34,1	1:04:47,8	1:27:29,9	1:50:28,1
350	0:01:51,6	0:03:49,3	0:05:49,6	0:09:54,7	0:20:23,9	0:31:07,6	0:42:01,0	0:53:01,8	1:04:08,7	1:26:37,2	1:49:21,6
360	0:01:50,5	0:03:47,0	0:05:46,1	0:09:48,7	0:20:11,7	0:30:48,8	0:41:35,7	0:52:29,9	1:03:30,1	1:25:45,1	1:48:15,7
370	0:01:49,4	0:03:44,8	0:05:42,6	0:09:42,8	0:19:59,5	0:30:30,3	0:41:10,7	0:51:58,3	1:02:51,9	1:24:53,5	1:47:10,6
380	0:01:48,3	0:03:42,5	0:05:39,2	0:09:37,0	0:19:47,5	0:30:12,0	0:40:45,9	0:51:27,1	1:02:14,1	1:24:02,5	1:46:06,2
390	0:01:47,2	0:03:40,3	0:05:35,8	0:09:31,2	0:19:35,6	0:29:53,9	0:40:21,5	0:50:56,3	1:01:36,8	1:23:12,1	1:45:02,6
400	0:01:46,2	0:03:38,1	0:05:32,4	0:09:25,6	0:19:23,9	0:29:36,0	0:39:57,4	0:50:25,8	1:01:00,0	1:22:22,4	1:43:59,8
410	0:01:45,1	0:03:35,9	0:05:29,1	0:09:19,9	0:19:12,4	0:29:18,4	0:39:33,6	0:49:55,8	1:00:23,7	1:21:33,4	1:42:57,9
420	0:01:44,1	0:03:33,8	0:05:25,9	0:09:14,4	0:19:01,0	0:29:01,0	0:39:10,2	0:49:26,2	0:59:47,9	1:20:45,0	1:41:56,9
430	0:01:43,0	0:03:31,7	0:05:22,7	0:09:09,0	0:18:49,8	0:28:43,9	0:38:47,1	0:48:57,1	0:59:12,7	1:19:57,4	1:40:56,8
440	0:01:42,0	0:03:29,6	0:05:19,5	0:09:03,6	0:18:38,7	0:28:27,1	0:38:24,3	0:48:28,4	0:58:37,9	1:19:10,5	1:39:57,6
450	0:01:41,1	0:03:27,6	0:05:16,4	0:08:58,3	0:18:27,9	0:28:10,5	0:38:01,9	0:48:00,1	0:58:03,8	1:18:24,4	1:38:59,4
460	0:01:40,1	0:03:25,6	0:05:13,4	0:08:53,1	0:18:17,2	0:27:54,2	0:37:39,9	0:47:32,3	0:57:30,2	1:17:39,0	1:38:02,1
470	0:01:39,1	0:03:23,6	0:05:10,4	0:08:48,0	0:18:06,7	0:27:38,2	0:37:18,3	0:47:05,0	0:56:57,1	1:16:54,4	1:37:05,8
480	0:01:38,2	0:03:21,7	0:05:07,4	0:08:43,0	0:17:56,4	0:27:22,4	0:36:57,0	0:46:38,2	0:56:24,7	1:16:10,6	1:36:10,4
489	0:01:37,3	0:03:20,0	0:05:04,8	0:08:38,6	0:17:47,2	0:27:08,5	0:36:38,2	0:46:14,5	0:55:56,0	1:15:31,8	1:35:21,5
490	0:01:37,3	0:03:19,8	0:05:04,5	0:08:38,1	0:17:46,2	0:27:06,9	0:36:36,2	0:46:11,8	0:55:52,8	1:15:27,5	1:35:16,1
500	0:01:36,3	0:03:17,9	0:05:01,7	0:08:33,3	0:17:36,3	0:26:51,8	0:36:15,7	0:45:46,0	0:55:21,5	1:14:45,3	1:34:22,7
510	0:01:35,5	0:03:16,1	0:04:58,9	0:08:28,5	0:17:26,5	0:26:36,9	0:35:55,6	0:45:20,6	0:54:50,8	1:14:03,8	1:33:30,4
520	0:01:34,6	0:03:14,3	0:04:56,2	0:08:23,9	0:17:16,9	0:26:22,3	0:35:35,8	0:44:55,7	0:54:20,7	1:13:23,2	1:32:39,1
530	0:01:33,7	0:03:12,5	0:04:53,5	0:08:19,3	0:17:07,6	0:26:07,9	0:35:16,5	0:44:31,3	0:53:51,2	1:12:43,4	1:31:48,8
540	0:01:32,9	0:03:10,8	0:04:50,9	0:08:14,8	0:16:58,4	0:25:53,9	0:34:57,6	0:44:07,4	0:53:22,3	1:12:04,3	1:30:59,5

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

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

Приложение 3

Для спортивной дисциплины «маунтинбайк» (индивидуальная гонка на время, мужчины)

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция; результат (км; ч:мин:сек,0)										
	1 км	2 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	30 км	40 км	50 км
0	0:02:54,3 и более	0:05:58,0 и более	0:09:05,6 и более	0:15:28,3 и более	0:31:50,4 и более	0:48:35,1 и более	1:05:34,9 и более	1:22:46,4 и более	1:40:07,4 и более	2:15:12,2 и более	2:50:41,7 и более
10	0:02:53,7	0:05:56,8	0:09:03,9	0:15:25,3	0:31:44,3	0:48:25,7	1:05:22,3	1:22:30,5	1:39:48,1	2:14:46,2	2:50:09,0
20	0:02:53,1	0:05:55,5	0:09:01,9	0:15:21,9	0:31:37,4	0:48:15,2	1:05:08,1	1:22:12,5	1:39:26,4	2:14:16,8	2:49:31,8
30	0:02:52,4	0:05:54,1	0:08:59,7	0:15:18,2	0:31:29,7	0:48:03,4	1:04:52,2	1:21:52,5	1:39:02,2	2:13:44,2	2:48:50,6
40	0:02:51,6	0:05:52,5	0:08:57,3	0:15:14,1	0:31:21,3	0:47:50,6	1:04:34,9	1:21:30,6	1:38:35,7	2:13:08,4	2:48:05,5
50	0:02:50,8	0:05:50,8	0:08:54,7	0:15:09,7	0:31:12,1	0:47:36,7	1:04:16,1	1:21:06,9	1:38:07,0	2:12:29,7	2:47:16,6

60	0:02:49,9	0:05:49,0	0:08:51,9	0:15:04,9	0:31:02,4	0:47:21,8	1:03:56,0	1:20:41,5	1:37:36,3	2:11:48,2	2:46:24,2
70	0:02:48,9	0:05:47,0	0:08:48,9	0:14:59,9	0:30:52,0	0:47:05,9	1:03:34,6	1:20:14,5	1:37:03,6	2:11:04,0	2:45:28,4
80	0:02:47,9	0:05:45,0	0:08:45,8	0:14:54,5	0:30:41,0	0:46:49,1	1:03:12,0	1:19:46,0	1:36:29,1	2:10:17,4	2:44:29,6
90	0:02:46,9	0:05:42,8	0:08:42,5	0:14:49,0	0:30:29,5	0:46:31,6	1:02:48,2	1:19:16,0	1:35:52,9	2:09:28,5	2:43:27,9
100	0:02:45,8	0:05:40,6	0:08:39,1	0:14:43,1	0:30:17,5	0:46:13,2	1:02:23,5	1:18:44,8	1:35:15,1	2:08:37,5	2:42:23,5
110	0:02:44,6	0:05:38,2	0:08:35,5	0:14:37,1	0:30:05,0	0:45:54,2	1:01:57,8	1:18:12,3	1:34:35,8	2:07:44,5	2:41:16,5
120	0:02:43,5	0:05:35,8	0:08:31,8	0:14:30,8	0:29:52,1	0:45:34,5	1:01:31,2	1:17:38,8	1:33:55,3	2:06:49,7	2:40:07,3
130	0:02:42,2	0:05:33,3	0:08:28,0	0:14:24,3	0:29:38,8	0:45:14,2	1:01:03,8	1:17:04,2	1:33:13,4	2:05:53,2	2:38:56,1
140	0:02:41,0	0:05:30,8	0:08:24,1	0:14:17,7	0:29:25,1	0:44:53,4	1:00:35,7	1:16:28,7	1:32:30,5	2:04:55,3	2:37:42,9
150	0:02:39,7	0:05:28,1	0:08:20,1	0:14:10,9	0:29:11,2	0:44:32,1	1:00:06,9	1:15:52,4	1:31:46,6	2:03:56,0	2:36:28,0
160	0:02:38,4	0:05:25,5	0:08:16,1	0:14:04,0	0:28:56,9	0:44:10,3	0:59:37,6	1:15:15,4	1:31:01,8	2:02:55,5	2:35:11,6
170	0:02:37,1	0:05:22,7	0:08:11,9	0:13:56,9	0:28:42,4	0:43:48,2	0:59:07,7	1:14:37,7	1:30:16,2	2:01:53,9	2:33:53,9
180	0:02:35,8	0:05:20,0	0:08:07,7	0:13:49,8	0:28:27,7	0:43:25,7	0:58:37,4	1:13:59,4	1:29:29,9	2:00:51,4	2:32:35,0
190	0:02:34,4	0:05:17,2	0:08:03,5	0:13:42,5	0:28:12,8	0:43:03,0	0:58:06,7	1:13:20,7	1:28:43,1	1:59:48,1	2:31:15,1
200	0:02:33,0	0:05:14,4	0:07:59,2	0:13:35,2	0:27:57,7	0:42:40,0	0:57:35,7	1:12:41,6	1:27:55,7	1:58:44,2	2:29:54,4
210	0:02:31,6	0:05:11,5	0:07:54,8	0:13:27,8	0:27:42,5	0:42:16,9	0:57:04,4	1:12:02,1	1:27:08,0	1:57:39,7	2:28:33,0
220	0:02:30,3	0:05:08,7	0:07:50,5	0:13:20,4	0:27:27,3	0:41:53,5	0:56:32,9	1:11:22,4	1:26:19,9	1:56:34,8	2:27:11,0
230	0:02:28,8	0:05:05,8	0:07:46,1	0:13:13,0	0:27:11,9	0:41:30,1	0:56:01,3	1:10:42,4	1:25:31,6	1:55:29,6	2:25:48,7
240	0:02:27,4	0:05:02,9	0:07:41,7	0:13:05,5	0:26:56,5	0:41:06,6	0:55:29,6	1:10:02,4	1:24:43,2	1:54:24,2	2:24:26,1
250	0:02:26,0	0:05:00,0	0:07:37,3	0:12:58,0	0:26:41,1	0:40:43,0	0:54:57,8	1:09:22,2	1:23:54,6	1:53:18,6	2:23:03,4
260	0:02:24,6	0:04:57,1	0:07:32,9	0:12:50,5	0:26:25,6	0:40:19,5	0:54:26,0	1:08:42,1	1:23:06,1	1:52:13,1	2:21:40,6
270	0:02:23,2	0:04:54,2	0:07:28,5	0:12:43,0	0:26:10,2	0:39:55,9	0:53:54,2	1:08:02,0	1:22:17,6	1:51:07,6	2:20:17,9
280	0:02:21,8	0:04:51,3	0:07:24,1	0:12:35,5	0:25:54,8	0:39:32,5	0:53:22,5	1:07:22,0	1:21:29,2	1:50:02,2	2:18:55,4
290	0:02:20,4	0:04:48,5	0:07:19,7	0:12:28,0	0:25:39,5	0:39:09,1	0:52:50,9	1:06:42,1	1:20:41,0	1:48:57,1	2:17:33,2
300	0:02:19,0	0:04:45,6	0:07:15,3	0:12:20,6	0:25:24,2	0:38:45,8	0:52:19,5	1:06:02,5	1:19:53,0	1:47:52,3	2:16:11,4
310	0:02:17,6	0:04:42,8	0:07:11,0	0:12:13,3	0:25:09,0	0:38:22,6	0:51:48,2	1:05:23,0	1:19:05,2	1:46:47,8	2:14:50,0
320	0:02:16,3	0:04:39,9	0:07:06,7	0:12:05,9	0:24:54,0	0:37:59,6	0:51:17,2	1:04:43,8	1:18:17,8	1:45:43,8	2:13:29,2
330	0:02:14,9	0:04:37,1	0:07:02,4	0:11:58,7	0:24:39,0	0:37:36,8	0:50:46,3	1:04:04,9	1:17:30,8	1:44:40,3	2:12:09,0
340	0:02:13,5	0:04:34,4	0:06:58,2	0:11:51,4	0:24:24,2	0:37:14,1	0:50:15,8	1:03:26,3	1:16:44,1	1:43:37,3	2:10:49,4
350	0:02:12,2	0:04:31,6	0:06:54,0	0:11:44,3	0:24:09,5	0:36:51,7	0:49:45,5	1:02:48,1	1:15:57,9	1:42:34,9	2:09:30,6
360	0:02:10,9	0:04:28,9	0:06:49,8	0:11:37,2	0:23:54,9	0:36:29,5	0:49:15,6	1:02:10,3	1:15:12,2	1:41:33,1	2:08:12,6

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

680	0:01:38,2	0:03:21,8	0:05:07,6	0:08:43,3	0:17:57,1	0:27:23,5	0:36:58,4	0:46:40,0	0:56:26,8	1:16:13,5	1:36:14,1
690	0:01:37,5	0:03:20,4	0:05:05,5	0:08:39,7	0:17:49,5	0:27:11,9	0:36:42,9	0:46:20,3	0:56:03,0	1:15:41,4	1:35:33,5
700	0:01:36,9	0:03:19,0	0:05:03,4	0:08:36,1	0:17:42,1	0:27:00,7	0:36:27,7	0:46:01,2	0:55:39,9	1:15:10,1	1:34:54,1
710	0:01:36,2	0:03:17,7	0:05:01,3	0:08:32,6	0:17:35,0	0:26:49,8	0:36:13,0	0:45:42,6	0:55:17,4	1:14:39,8	1:34:15,8
720	0:01:35,6	0:03:16,4	0:04:59,3	0:08:29,3	0:17:28,0	0:26:39,2	0:35:58,7	0:45:24,6	0:54:55,6	1:14:10,3	1:33:38,6
730	0:01:35,0	0:03:15,1	0:04:57,4	0:08:26,0	0:17:21,3	0:26:28,9	0:35:44,8	0:45:07,1	0:54:34,5	1:13:41,8	1:33:02,5
740	0:01:34,4	0:03:13,9	0:04:55,6	0:08:22,8	0:17:14,8	0:26:19,0	0:35:31,4	0:44:50,1	0:54:14,0	1:13:14,1	1:32:27,6
750	0:01:33,8	0:03:12,7	0:04:53,7	0:08:19,8	0:17:08,5	0:26:09,4	0:35:18,4	0:44:33,7	0:53:54,1	1:12:47,3	1:31:53,8
760	0:01:33,3	0:03:11,6	0:04:52,0	0:08:16,8	0:17:02,4	0:26:00,0	0:35:05,8	0:44:17,9	0:53:34,9	1:12:21,4	1:31:21,0
770	0:01:32,7	0:03:10,5	0:04:50,3	0:08:13,9	0:16:56,5	0:25:51,0	0:34:53,7	0:44:02,5	0:53:16,4	1:11:56,3	1:30:49,4
780	0:01:32,2	0:03:09,4	0:04:48,7	0:08:11,2	0:16:50,8	0:25:42,4	0:34:42,0	0:43:47,7	0:52:58,5	1:11:32,1	1:30:18,9
790	0:01:31,7	0:03:08,4	0:04:47,1	0:08:08,5	0:16:45,3	0:25:34,0	0:34:30,7	0:43:33,5	0:52:41,2	1:11:08,8	1:29:49,5
800	0:01:31,2	0:03:07,4	0:04:45,6	0:08:05,9	0:16:40,0	0:25:25,9	0:34:19,8	0:43:19,7	0:52:24,6	1:10:46,4	1:29:21,1
810	0:01:30,7	0:03:06,4	0:04:44,2	0:08:03,4	0:16:34,9	0:25:18,1	0:34:09,3	0:43:06,5	0:52:08,6	1:10:24,8	1:28:53,8
820	0:01:30,3	0:03:05,5	0:04:42,8	0:08:01,1	0:16:30,0	0:25:10,7	0:33:59,2	0:42:53,8	0:51:53,2	1:10:04,0	1:28:27,7
830	0:01:29,9	0:03:04,6	0:04:41,4	0:07:58,8	0:16:25,4	0:25:03,6	0:33:49,6	0:42:41,6	0:51:38,5	1:09:44,2	1:28:02,6
840	0:01:29,5	0:03:03,8	0:04:40,2	0:07:56,6	0:16:20,9	0:24:56,7	0:33:40,4	0:42:30,0	0:51:24,4	1:09:25,1	1:27:38,5
850	0:01:29,1	0:03:03,0	0:04:38,9	0:07:54,5	0:16:16,6	0:24:50,2	0:33:31,5	0:42:18,8	0:51:11,0	1:09:06,9	1:27:15,6
860	0:01:28,7	0:03:02,2	0:04:37,8	0:07:52,6	0:16:12,5	0:24:44,0	0:33:23,1	0:42:08,2	0:50:58,1	1:08:49,6	1:26:53,7
870	0:01:28,4	0:03:01,5	0:04:36,7	0:07:50,7	0:16:08,6	0:24:38,0	0:33:15,1	0:41:58,1	0:50:45,9	1:08:33,1	1:26:32,9
880	0:01:28,0	0:03:00,8	0:04:35,6	0:07:48,9	0:16:05,0	0:24:32,4	0:33:07,6	0:41:48,6	0:50:34,4	1:08:17,5	1:26:13,2
890	0:01:27,7	0:03:00,2	0:04:34,6	0:07:47,2	0:16:01,5	0:24:27,1	0:33:00,4	0:41:39,5	0:50:23,4	1:08:02,7	1:25:54,5
900	0:01:27,4	0:02:59,5	0:04:33,7	0:07:45,6	0:15:58,2	0:24:22,1	0:32:53,6	0:41:31,0	0:50:13,1	1:07:48,8	1:25:36,9
910	0:01:27,1	0:02:59,0	0:04:32,8	0:07:44,1	0:15:55,1	0:24:17,4	0:32:47,3	0:41:23,0	0:50:03,4	1:07:35,7	1:25:20,4
920	0:01:26,9	0:02:58,4	0:04:32,0	0:07:42,7	0:15:52,2	0:24:13,0	0:32:41,4	0:41:15,5	0:49:54,4	1:07:23,5	1:25:05,0
930	0:01:26,6	0:02:57,9	0:04:31,2	0:07:41,4	0:15:49,6	0:24:08,9	0:32:35,9	0:41:08,6	0:49:46,0	1:07:12,2	1:24:50,7
940	0:01:26,4	0:02:57,5	0:04:30,5	0:07:40,2	0:15:47,1	0:24:05,2	0:32:30,8	0:41:02,2	0:49:38,2	1:07:01,7	1:24:37,5
950	0:01:26,2	0:02:57,0	0:04:29,9	0:07:39,1	0:15:44,8	0:24:01,7	0:32:26,1	0:40:56,3	0:49:31,1	1:06:52,1	1:24:25,4
960	0:01:26,0	0:02:56,7	0:04:29,3	0:07:38,1	0:15:42,8	0:23:58,6	0:32:21,9	0:40:51,0	0:49:24,7	1:06:43,4	1:24:14,4
970	0:01:25,8	0:02:56,3	0:04:28,7	0:07:37,2	0:15:40,9	0:23:55,8	0:32:18,1	0:40:46,2	0:49:18,9	1:06:35,6	1:24:04,5
980	0:01:25,7	0:02:56,0	0:04:28,3	0:07:36,4	0:15:39,3	0:23:53,3	0:32:14,7	0:40:41,9	0:49:13,7	1:06:28,6	1:23:55,7

990	0:01:25,5	0:02:55,7	0:04:27,9	0:07:35,7	0:15:37,9	0:23:51,1	0:32:11,8	0:40:38,2	0:49:09,3	1:06:22,6	1:23:48,1
1000	0:01:25,4	0:02:55,5	0:04:27,5	0:07:35,1	0:15:36,7	0:23:49,3	0:32:09,3	0:40:35,1	0:49:05,5	1:06:17,5	1:23:41,6

Приложение № 4

Для спортивной дисциплины «маунтинбайк» (индивидуальная гонка на время, женщины)

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

150	0:03:02,3	0:06:14,6	0:09:30,9	0:16:11,3	0:33:19,0	0:50:50,3	1:08:37,5	1:26:36,8	1:44:46,1	2:21:28,5	2:58:36,9
160	0:03:00,9	0:06:11,5	0:09:26,3	0:16:03,4	0:33:02,8	0:50:25,5	1:08:04,0	1:25:54,6	1:43:54,9	2:20:19,5	2:57:09,7
170	0:02:59,3	0:06:08,4	0:09:21,6	0:15:55,4	0:32:46,2	0:50:00,2	1:07:29,9	1:25:11,5	1:43:02,9	2:19:09,2	2:55:41,0
180	0:02:57,8	0:06:05,3	0:09:16,8	0:15:47,2	0:32:29,4	0:49:34,6	1:06:55,3	1:24:27,9	1:42:10,1	2:17:57,9	2:54:10,9
190	0:02:56,3	0:06:02,1	0:09:11,9	0:15:39,0	0:32:12,4	0:49:08,6	1:06:20,3	1:23:43,6	1:41:16,6	2:16:45,6	2:52:39,7
200	0:02:54,7	0:05:58,9	0:09:07,0	0:15:30,6	0:31:55,2	0:48:42,4	1:05:44,9	1:22:59,0	1:40:22,5	2:15:32,6	2:51:07,6
210	0:02:53,1	0:05:55,6	0:09:02,1	0:15:22,2	0:31:37,9	0:48:16,0	1:05:09,2	1:22:13,9	1:39:28,0	2:14:19,0	2:49:34,6
220	0:02:51,5	0:05:52,4	0:08:57,1	0:15:13,7	0:31:20,4	0:47:49,3	1:04:33,2	1:21:28,5	1:38:33,1	2:13:04,9	2:48:01,1
230	0:02:49,9	0:05:49,1	0:08:52,1	0:15:05,2	0:31:02,9	0:47:22,6	1:03:57,1	1:20:42,9	1:37:38,0	2:11:50,5	2:46:27,1
240	0:02:48,3	0:05:45,8	0:08:47,0	0:14:56,7	0:30:45,3	0:46:55,7	1:03:20,9	1:19:57,2	1:36:42,7	2:10:35,8	2:44:52,8
250	0:02:46,7	0:05:42,5	0:08:42,0	0:14:48,1	0:30:27,7	0:46:28,9	1:02:44,6	1:19:11,4	1:35:47,3	2:09:21,0	2:43:18,3
260	0:02:45,1	0:05:39,2	0:08:37,0	0:14:39,5	0:30:10,1	0:46:02,0	1:02:08,3	1:18:25,6	1:34:51,9	2:08:06,1	2:41:43,9
270	0:02:43,5	0:05:35,9	0:08:31,9	0:14:31,0	0:29:52,5	0:45:35,1	1:01:32,0	1:17:39,8	1:33:56,5	2:06:51,4	2:40:09,5
280	0:02:41,9	0:05:32,6	0:08:26,9	0:14:22,4	0:29:34,9	0:45:08,3	1:00:55,8	1:16:54,2	1:33:01,3	2:05:36,8	2:38:35,3
290	0:02:40,3	0:05:29,3	0:08:21,9	0:14:13,9	0:29:17,4	0:44:41,6	1:00:19,8	1:16:08,6	1:32:06,2	2:04:22,5	2:37:01,4
300	0:02:38,7	0:05:26,0	0:08:17,0	0:14:05,5	0:29:00,0	0:44:15,0	0:59:43,9	1:15:23,4	1:31:11,4	2:03:08,5	2:35:28,0
310	0:02:37,1	0:05:22,8	0:08:12,0	0:13:57,0	0:28:42,6	0:43:48,6	0:59:08,2	1:14:38,3	1:30:16,9	2:01:54,9	2:33:55,1
320	0:02:35,6	0:05:19,6	0:08:07,1	0:13:48,7	0:28:25,4	0:43:22,3	0:58:32,7	1:13:53,6	1:29:22,8	2:00:41,8	2:32:22,9
330	0:02:34,0	0:05:16,4	0:08:02,2	0:13:40,4	0:28:08,4	0:42:56,2	0:57:57,6	1:13:09,2	1:28:29,1	1:59:29,3	2:30:51,3
340	0:02:32,5	0:05:13,2	0:07:57,4	0:13:32,2	0:27:51,4	0:42:30,4	0:57:22,7	1:12:25,1	1:27:35,9	1:58:17,4	2:29:20,5
350	0:02:30,9	0:05:10,0	0:07:52,6	0:13:24,0	0:27:34,6	0:42:04,8	0:56:48,1	1:11:41,5	1:26:43,1	1:57:06,1	2:27:50,6
360	0:02:29,4	0:05:06,9	0:07:47,8	0:13:15,9	0:27:18,0	0:41:39,5	0:56:13,9	1:10:58,3	1:25:50,9	1:55:55,6	2:26:21,5
370	0:02:27,9	0:05:03,9	0:07:43,1	0:13:07,9	0:27:01,6	0:41:14,4	0:55:40,1	1:10:15,6	1:24:59,2	1:54:45,9	2:24:53,5
380	0:02:26,4	0:05:00,8	0:07:38,5	0:13:00,1	0:26:45,4	0:40:49,6	0:55:06,6	1:09:33,4	1:24:08,2	1:53:36,9	2:23:26,5
390	0:02:25,0	0:04:57,8	0:07:33,9	0:12:52,3	0:26:29,3	0:40:25,1	0:54:33,6	1:08:51,8	1:23:17,8	1:52:28,8	2:22:00,5
400	0:02:23,5	0:04:54,8	0:07:29,4	0:12:44,6	0:26:13,5	0:40:01,0	0:54:01,0	1:08:10,6	1:22:28,0	1:51:21,6	2:20:35,6
410	0:02:22,1	0:04:51,9	0:07:25,0	0:12:37,0	0:25:57,9	0:39:37,2	0:53:28,9	1:07:30,0	1:21:38,9	1:50:15,3	2:19:12,0
420	0:02:20,7	0:04:49,0	0:07:20,6	0:12:29,5	0:25:42,5	0:39:13,7	0:52:57,2	1:06:50,0	1:20:50,5	1:49:10,0	2:17:49,5
430	0:02:19,3	0:04:46,2	0:07:16,2	0:12:22,2	0:25:27,4	0:38:50,6	0:52:25,9	1:06:10,6	1:20:02,8	1:48:05,6	2:16:28,2
440	0:02:18,0	0:04:43,4	0:07:12,0	0:12:14,9	0:25:12,4	0:38:27,8	0:51:55,2	1:05:31,8	1:19:15,9	1:47:02,2	2:15:08,2
450	0:02:16,6	0:04:40,6	0:07:07,8	0:12:07,8	0:24:57,7	0:38:05,4	0:51:24,9	1:04:53,6	1:18:29,7	1:45:59,9	2:13:49,4

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

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

Для спортивной дисциплины «трек» (индивидуальная гонка на время, мужчины)

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция; результат (м/км; сек,000/ч:мин:сек,0) (трек с деревянным покрытием)									
	Старт с ходу	Старт с места								
	200 м (с)	125 м (с)	250 м (с)	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км	10 км
0	19,802 и более	21,552 и более	35,370 и более	0:01:00,57 и более	0:02:04,34 и более	0:04:15,44 и более	0:06:29,35 и более	0:08:45,16 и более	0:11:02,40 и более	0:22:43,23 и более
10	19,738	21,483	35,256	0:01:00,38	0:02:03,94	0:04:14,63	0:06:28,11	0:08:43,48	0:11:00,28	0:22:38,87
20	19,667	21,405	35,128	0:01:00,16	0:02:03,49	0:04:13,70	0:06:26,70	0:08:41,57	0:10:57,88	0:22:33,93
30	19,587	21,318	34,986	0:00:59,91	0:02:02,99	0:04:12,67	0:06:25,13	0:08:39,46	0:10:55,22	0:22:28,44
40	19,500	21,223	34,830	0:00:59,64	0:02:02,45	0:04:11,55	0:06:23,41	0:08:37,14	0:10:52,30	0:22:22,43
50	19,405	21,120	34,661	0:00:59,36	0:02:01,85	0:04:10,33	0:06:21,55	0:08:34,64	0:10:49,13	0:22:15,92
60	19,304	21,010	34,480	0:00:59,05	0:02:01,22	0:04:09,02	0:06:19,56	0:08:31,95	0:10:45,74	0:22:08,95
70	19,196	20,892	34,288	0:00:58,72	0:02:00,54	0:04:07,63	0:06:17,44	0:08:29,09	0:10:42,14	0:22:01,53
80	19,082	20,769	34,084	0:00:58,37	0:01:59,82	0:04:06,16	0:06:15,21	0:08:26,08	0:10:38,34	0:21:53,70
90	18,963	20,639	33,871	0:00:58,00	0:01:59,08	0:04:04,62	0:06:12,86	0:08:22,91	0:10:34,34	0:21:45,48
100	18,838	20,503	33,649	0:00:57,62	0:01:58,29	0:04:03,02	0:06:10,41	0:08:19,61	0:10:30,18	0:21:36,91
110	18,709	20,362	33,418	0:00:57,23	0:01:57,48	0:04:01,35	0:06:07,87	0:08:16,18	0:10:25,85	0:21:28,00
120	18,575	20,217	33,179	0:00:56,82	0:01:56,64	0:03:59,62	0:06:05,24	0:08:12,63	0:10:21,37	0:21:18,79
130	18,437	20,067	32,932	0:00:56,40	0:01:55,78	0:03:57,84	0:06:02,53	0:08:08,97	0:10:16,76	0:21:09,30
140	18,296	19,913	32,680	0:00:55,96	0:01:54,89	0:03:56,02	0:05:59,74	0:08:05,22	0:10:12,03	0:20:59,56
150	18,151	19,755	32,421	0:00:55,52	0:01:53,98	0:03:54,15	0:05:56,90	0:08:01,38	0:10:07,19	0:20:49,59
160	18,003	19,594	32,157	0:00:55,07	0:01:53,05	0:03:52,24	0:05:53,99	0:07:57,46	0:10:02,25	0:20:39,43
170	17,853	19,431	31,889	0:00:54,61	0:01:52,11	0:03:50,31	0:05:51,04	0:07:53,48	0:09:57,22	0:20:29,08
180	17,701	19,265	31,617	0:00:54,14	0:01:51,15	0:03:48,34	0:05:48,04	0:07:49,43	0:09:52,12	0:20:18,58
190	17,546	19,097	31,341	0:00:53,67	0:01:50,18	0:03:46,35	0:05:45,00	0:07:45,34	0:09:46,95	0:20:07,95
200	17,390	18,927	31,062	0:00:53,19	0:01:49,20	0:03:44,33	0:05:41,93	0:07:41,20	0:09:41,73	0:19:57,20
210	17,233	18,756	30,781	0:00:52,71	0:01:48,21	0:03:42,30	0:05:38,84	0:07:37,02	0:09:36,46	0:19:46,37

220	17,074	18,583	30,498	0:00:52,23	0:01:47,22	0:03:40,26	0:05:35,72	0:07:32,82	0:09:31,16	0:19:35,46
230	16,915	18,410	30,213	0:00:51,74	0:01:46,22	0:03:38,21	0:05:32,59	0:07:28,60	0:09:25,84	0:19:24,50
240	16,755	18,236	29,928	0:00:51,25	0:01:45,21	0:03:36,14	0:05:29,45	0:07:24,36	0:09:20,50	0:19:13,50
250	16,595	18,062	29,642	0:00:50,76	0:01:44,21	0:03:34,08	0:05:26,31	0:07:20,12	0:09:15,14	0:19:02,49
260	16,435	17,888	29,356	0:00:50,27	0:01:43,20	0:03:32,02	0:05:23,16	0:07:15,88	0:09:09,79	0:18:51,47
270	16,275	17,714	29,071	0:00:49,78	0:01:42,20	0:03:29,95	0:05:20,02	0:07:11,64	0:09:04,44	0:18:40,47
280	16,116	17,540	28,786	0:00:49,30	0:01:41,20	0:03:27,90	0:05:16,88	0:07:07,41	0:08:59,11	0:18:29,49
290	15,957	17,367	28,502	0:00:48,81	0:01:40,20	0:03:25,85	0:05:13,76	0:07:03,19	0:08:53,79	0:18:18,54
300	15,799	17,195	28,220	0:00:48,32	0:01:39,21	0:03:23,81	0:05:10,65	0:06:59,00	0:08:48,50	0:18:07,65
310	15,642	17,024	27,939	0:00:47,84	0:01:38,22	0:03:21,78	0:05:07,55	0:06:54,82	0:08:43,23	0:17:56,82
320	15,485	16,854	27,659	0:00:47,37	0:01:37,24	0:03:19,76	0:05:04,48	0:06:50,68	0:08:38,01	0:17:46,06
330	15,330	16,685	27,382	0:00:46,89	0:01:36,26	0:03:17,76	0:05:01,43	0:06:46,57	0:08:32,82	0:17:35,39
340	15,176	16,518	27,108	0:00:46,42	0:01:35,30	0:03:15,78	0:04:58,41	0:06:42,49	0:08:27,68	0:17:24,80
350	15,024	16,352	26,836	0:00:45,96	0:01:34,34	0:03:13,81	0:04:55,41	0:06:38,45	0:08:22,58	0:17:14,31
360	14,873	16,188	26,566	0:00:45,49	0:01:33,39	0:03:11,87	0:04:52,45	0:06:34,45	0:08:17,54	0:17:03,93
370	14,724	16,025	26,300	0:00:45,04	0:01:32,46	0:03:09,94	0:04:49,51	0:06:30,49	0:08:12,55	0:16:53,66
380	14,577	15,865	26,037	0:00:44,59	0:01:31,53	0:03:08,04	0:04:46,62	0:06:26,58	0:08:07,61	0:16:43,51
390	14,431	15,706	25,776	0:00:44,14	0:01:30,62	0:03:06,16	0:04:43,75	0:06:22,72	0:08:02,74	0:16:33,49
400	14,287	15,550	25,520	0:00:43,70	0:01:29,72	0:03:04,31	0:04:40,93	0:06:18,91	0:07:57,94	0:16:23,60
410	14,146	15,396	25,267	0:00:43,27	0:01:28,83	0:03:02,48	0:04:38,14	0:06:15,15	0:07:53,20	0:16:13,84
420	14,006	15,244	25,017	0:00:42,84	0:01:27,95	0:03:00,68	0:04:35,39	0:06:11,45	0:07:48,52	0:16:04,22
430	13,868	15,094	24,771	0:00:42,42	0:01:27,08	0:02:58,90	0:04:32,69	0:06:07,80	0:07:43,92	0:15:54,74
440	13,733	14,946	24,529	0:00:42,01	0:01:26,23	0:02:57,15	0:04:30,02	0:06:04,20	0:07:39,38	0:15:45,41
450	13,599	14,801	24,291	0:00:41,60	0:01:25,40	0:02:55,43	0:04:27,40	0:06:00,66	0:07:34,92	0:15:36,23
460	13,468	14,658	24,057	0:00:41,20	0:01:24,57	0:02:53,74	0:04:24,82	0:05:57,19	0:07:30,53	0:15:27,20
470	13,339	14,518	23,826	0:00:40,80	0:01:23,76	0:02:52,08	0:04:22,28	0:05:53,77	0:07:26,22	0:15:18,32
480	13,213	14,380	23,600	0:00:40,41	0:01:22,97	0:02:50,44	0:04:19,79	0:05:50,41	0:07:21,98	0:15:09,60
490	13,088	14,245	23,378	0:00:40,03	0:01:22,19	0:02:48,84	0:04:17,35	0:05:47,11	0:07:17,82	0:15:01,04
500	12,966	14,112	23,160	0:00:39,66	0:01:21,42	0:02:47,26	0:04:14,95	0:05:43,87	0:07:13,73	0:14:52,63
510	12,846	13,981	22,946	0:00:39,29	0:01:20,67	0:02:45,72	0:04:12,59	0:05:40,69	0:07:09,73	0:14:44,38
520	12,729	13,854	22,736	0:00:38,93	0:01:19,93	0:02:44,20	0:04:10,28	0:05:37,57	0:07:05,80	0:14:36,29

530	12,614	13,728	22,530	0:00:38,58	0:01:19,21	0:02:42,71	0:04:08,01	0:05:34,52	0:07:01,94	0:14:28,36
540	12,501	13,605	22,328	0:00:38,24	0:01:18,50	0:02:41,26	0:04:05,80	0:05:31,53	0:06:58,17	0:14:20,59
550	12,390	13,485	22,131	0:00:37,90	0:01:17,80	0:02:39,83	0:04:03,62	0:05:28,60	0:06:54,47	0:14:12,99
560	12,282	13,367	21,938	0:00:37,57	0:01:17,12	0:02:38,44	0:04:01,50	0:05:25,73	0:06:50,85	0:14:05,54
570	12,176	13,252	21,749	0:00:37,24	0:01:16,46	0:02:37,07	0:03:59,41	0:05:22,92	0:06:47,31	0:13:58,25
580	12,073	13,140	21,564	0:00:36,93	0:01:15,81	0:02:35,74	0:03:57,38	0:05:20,18	0:06:43,85	0:13:51,13
590	11,971	13,029	21,383	0:00:36,62	0:01:15,17	0:02:34,43	0:03:55,39	0:05:17,49	0:06:40,47	0:13:44,16
600	11,873	12,922	21,207	0:00:36,32	0:01:14,55	0:02:33,16	0:03:53,45	0:05:14,87	0:06:37,16	0:13:37,36
610	11,776	12,817	21,034	0:00:36,02	0:01:13,95	0:02:31,91	0:03:51,55	0:05:12,31	0:06:33,93	0:13:30,71
620	11,682	12,714	20,866	0:00:35,73	0:01:13,35	0:02:30,69	0:03:49,69	0:05:09,81	0:06:30,77	0:13:24,22
630	11,590	12,614	20,701	0:00:35,45	0:01:12,78	0:02:29,51	0:03:47,89	0:05:07,37	0:06:27,70	0:13:17,89
640	11,500	12,516	20,541	0:00:35,18	0:01:12,21	0:02:28,35	0:03:46,12	0:05:04,99	0:06:24,70	0:13:11,71
650	11,413	12,421	20,385	0:00:34,91	0:01:11,66	0:02:27,22	0:03:44,40	0:05:02,67	0:06:21,77	0:13:05,69
660	11,328	12,329	20,233	0:00:34,65	0:01:11,13	0:02:26,13	0:03:42,73	0:05:00,41	0:06:18,92	0:12:59,83
670	11,245	12,238	20,085	0:00:34,39	0:01:10,61	0:02:25,06	0:03:41,10	0:04:58,21	0:06:16,15	0:12:54,12
680	11,164	12,150	19,941	0:00:34,15	0:01:10,10	0:02:24,01	0:03:39,51	0:04:56,07	0:06:13,45	0:12:48,57
690	11,085	12,065	19,801	0:00:33,91	0:01:09,61	0:02:23,00	0:03:37,97	0:04:53,99	0:06:10,83	0:12:43,16
700	11,009	11,982	19,664	0:00:33,67	0:01:09,13	0:02:22,02	0:03:36,47	0:04:51,97	0:06:08,28	0:12:37,91
710	10,935	11,901	19,532	0:00:33,45	0:01:08,67	0:02:21,06	0:03:35,01	0:04:50,01	0:06:05,80	0:12:32,81
720	10,863	11,823	19,404	0:00:33,23	0:01:08,21	0:02:20,14	0:03:33,60	0:04:48,10	0:06:03,39	0:12:27,87
730	10,794	11,747	19,279	0:00:33,01	0:01:07,78	0:02:19,24	0:03:32,23	0:04:46,25	0:06:01,06	0:12:23,07
740	10,726	11,674	19,158	0:00:32,81	0:01:07,35	0:02:18,36	0:03:30,90	0:04:44,46	0:05:58,80	0:12:18,42
750	10,661	11,603	19,042	0:00:32,61	0:01:06,94	0:02:17,52	0:03:29,61	0:04:42,73	0:05:56,61	0:12:13,91
760	10,597	11,534	18,929	0:00:32,41	0:01:06,54	0:02:16,70	0:03:28,37	0:04:41,05	0:05:54,50	0:12:09,56
770	10,536	11,467	18,819	0:00:32,23	0:01:06,16	0:02:15,92	0:03:27,17	0:04:39,43	0:05:52,45	0:12:05,35
780	10,477	11,403	18,714	0:00:32,05	0:01:05,79	0:02:15,15	0:03:26,01	0:04:37,86	0:05:50,48	0:12:01,28
790	10,420	11,341	18,612	0:00:31,87	0:01:05,43	0:02:14,42	0:03:24,89	0:04:36,35	0:05:48,57	0:11:57,37
800	10,365	11,281	18,514	0:00:31,71	0:01:05,09	0:02:13,71	0:03:23,81	0:04:34,90	0:05:46,74	0:11:53,59
810	10,313	11,224	18,420	0:00:31,54	0:01:04,76	0:02:13,03	0:03:22,77	0:04:33,50	0:05:44,98	0:11:49,96
820	10,262	11,169	18,330	0:00:31,39	0:01:04,44	0:02:12,38	0:03:21,78	0:04:32,16	0:05:43,28	0:11:46,48
830	10,214	11,116	18,243	0:00:31,24	0:01:04,13	0:02:11,75	0:03:20,82	0:04:30,87	0:05:41,66	0:11:43,14

840	10,167	11,066	18,160	0:00:31,10	0:01:03,84	0:02:11,16	0:03:19,91	0:04:29,64	0:05:40,10	0:11:39,94
850	10,123	11,017	18,081	0:00:30,96	0:01:03,56	0:02:10,58	0:03:19,04	0:04:28,46	0:05:38,62	0:11:36,88
860	10,080	10,971	18,005	0:00:30,83	0:01:03,30	0:02:10,04	0:03:18,21	0:04:27,34	0:05:37,21	0:11:33,97
870	10,040	10,927	17,933	0:00:30,71	0:01:03,05	0:02:09,52	0:03:17,41	0:04:26,27	0:05:35,86	0:11:31,20
880	10,002	10,886	17,865	0:00:30,59	0:01:02,81	0:02:09,03	0:03:16,66	0:04:25,26	0:05:34,58	0:11:28,58
890	9,966	10,847	17,801	0:00:30,48	0:01:02,58	0:02:08,56	0:03:15,96	0:04:24,30	0:05:33,38	0:11:26,09
900	9,932	10,810	17,740	0:00:30,38	0:01:02,37	0:02:08,12	0:03:15,29	0:04:23,40	0:05:32,24	0:11:23,75
910	9,900	10,775	17,683	0:00:30,28	0:01:02,17	0:02:07,71	0:03:14,66	0:04:22,56	0:05:31,17	0:11:21,56
920	9,870	10,743	17,630	0:00:30,19	0:01:01,98	0:02:07,33	0:03:14,07	0:04:21,77	0:05:30,18	0:11:19,51
930	9,843	10,712	17,581	0:00:30,11	0:01:01,81	0:02:06,97	0:03:13,53	0:04:21,03	0:05:29,25	0:11:17,60
940	9,817	10,685	17,535	0:00:30,03	0:01:01,64	0:02:06,64	0:03:13,03	0:04:20,35	0:05:28,40	0:11:15,84
950	9,794	10,659	17,493	0:00:29,96	0:01:01,50	0:02:06,34	0:03:12,57	0:04:19,73	0:05:27,61	0:11:14,23
960	9,772	10,636	17,455	0:00:29,89	0:01:01,36	0:02:06,06	0:03:12,15	0:04:19,17	0:05:26,90	0:11:12,76
970	9,753	10,615	17,421	0:00:29,83	0:01:01,24	0:02:05,82	0:03:11,77	0:04:18,66	0:05:26,26	0:11:11,45
980	9,736	10,597	17,391	0:00:29,78	0:01:01,14	0:02:05,60	0:03:11,44	0:04:18,21	0:05:25,69	0:11:10,28
990	9,722	10,581	17,364	0:00:29,74	0:01:01,04	0:02:05,41	0:03:11,15	0:04:17,82	0:05:25,20	0:11:09,27
1000	9,709	10,567	17,342	0:00:29,70	0:01:00,97	0:02:05,25	0:03:10,90	0:04:17,49	0:05:24,78	0:11:08,40

Для спортивной дисциплины «трек» (индивидуальная гонка на время на треке с бетонным покрытием, мужчины)

Уровень специальной физической подготовки (балл)	Дистанция; результат (м/км; сек,000/ч:мин:сек,0)									
	Старт с ходу	Старт с места								
	200 м (с)	125 м (с)	250 м (с)	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км	10 км
0	20,527 и более	22,341 и более	36,664 и более	0:01:02,79 и более	0:02:08,89 и более	0:04:24,79 и более	0:06:43,60 и более	0:09:04,38 и более	0:11:26,65 и более	0:23:33,13 и более
10	20,461	22,269	36,547	0:01:02,58	0:02:08,48	0:04:23,94	0:06:42,31	0:09:02,64	0:11:24,45	0:23:28,60
20	20,386	22,188	36,414	0:01:02,36	0:02:08,01	0:04:22,99	0:06:40,85	0:09:00,66	0:11:21,96	0:23:23,48
30	20,304	22,098	36,266	0:01:02,10	0:02:07,50	0:04:21,92	0:06:39,23	0:08:58,47	0:11:19,20	0:23:17,79
40	20,213	22,000	36,105	0:01:01,83	0:02:06,93	0:04:20,75	0:06:37,45	0:08:56,07	0:11:16,17	0:23:11,56
50	20,115	21,893	35,930	0:01:01,53	0:02:06,31	0:04:19,49	0:06:35,52	0:08:53,47	0:11:12,89	0:23:04,82
60	20,010	21,779	35,742	0:01:01,21	0:02:05,65	0:04:18,13	0:06:33,45	0:08:50,69	0:11:09,38	0:22:57,59
70	19,899	21,657	35,542	0:01:00,87	0:02:04,95	0:04:16,69	0:06:31,26	0:08:47,73	0:11:05,64	0:22:49,90
80	19,781	21,529	35,332	0:01:00,50	0:02:04,21	0:04:15,17	0:06:28,94	0:08:44,60	0:11:01,70	0:22:41,78
90	19,657	21,394	35,111	0:01:00,13	0:02:03,43	0:04:13,58	0:06:26,51	0:08:41,32	0:10:57,56	0:22:33,26
100	19,528	21,254	34,880	0:00:59,73	0:02:02,62	0:04:11,91	0:06:23,97	0:08:37,89	0:10:53,24	0:22:24,37
110	19,394	21,108	34,641	0:00:59,32	0:02:01,78	0:04:10,18	0:06:21,33	0:08:34,34	0:10:48,75	0:22:15,14
120	19,255	20,957	34,393	0:00:58,90	0:02:00,91	0:04:08,39	0:06:18,60	0:08:30,66	0:10:44,11	0:22:05,59
130	19,112	20,801	34,138	0:00:58,46	0:02:00,01	0:04:06,55	0:06:15,80	0:08:26,87	0:10:39,34	0:21:55,76
140	18,966	20,642	33,876	0:00:58,01	0:01:59,09	0:04:04,66	0:06:12,91	0:08:22,98	0:10:34,43	0:21:45,66
150	18,815	20,478	33,608	0:00:57,55	0:01:58,15	0:04:02,72	0:06:09,96	0:08:19,00	0:10:29,41	0:21:35,33
160	18,662	20,312	33,334	0:00:57,08	0:01:57,19	0:04:00,75	0:06:06,95	0:08:14,94	0:10:24,29	0:21:24,79
170	18,507	20,142	33,056	0:00:56,61	0:01:56,21	0:03:58,74	0:06:03,89	0:08:10,81	0:10:19,08	0:21:14,07
180	18,348	19,970	32,774	0:00:56,12	0:01:55,22	0:03:56,70	0:06:00,78	0:08:06,61	0:10:13,79	0:21:03,18
190	18,188	19,796	32,488	0:00:55,63	0:01:54,21	0:03:54,63	0:05:57,63	0:08:02,37	0:10:08,43	0:20:52,16
200	18,027	19,620	32,199	0:00:55,14	0:01:53,20	0:03:52,54	0:05:54,45	0:07:58,08	0:10:03,02	0:20:41,02

210	17,863	19,442	31,907	0:00:54,64	0:01:52,17	0:03:50,44	0:05:51,24	0:07:53,75	0:09:57,56	0:20:29,79
220	17,699	19,263	31,614	0:00:54,14	0:01:51,14	0:03:48,32	0:05:48,01	0:07:49,40	0:09:52,07	0:20:18,48
230	17,534	19,084	31,319	0:00:53,63	0:01:50,10	0:03:46,19	0:05:44,77	0:07:45,02	0:09:46,55	0:20:07,12
240	17,369	18,904	31,023	0:00:53,13	0:01:49,06	0:03:44,06	0:05:41,51	0:07:40,63	0:09:41,01	0:19:55,72
250	17,203	18,723	30,727	0:00:52,62	0:01:48,02	0:03:41,92	0:05:38,25	0:07:36,23	0:09:35,46	0:19:44,31
260	17,037	18,542	30,431	0:00:52,11	0:01:46,98	0:03:39,78	0:05:34,99	0:07:31,83	0:09:29,91	0:19:32,89
270	16,871	18,362	30,135	0:00:51,61	0:01:45,94	0:03:37,64	0:05:31,73	0:07:27,44	0:09:24,37	0:19:21,48
280	16,706	18,182	29,840	0:00:51,10	0:01:44,90	0:03:35,51	0:05:28,48	0:07:23,05	0:09:18,84	0:19:10,09
290	16,541	18,003	29,545	0:00:50,60	0:01:43,87	0:03:33,38	0:05:25,24	0:07:18,68	0:09:13,33	0:18:58,75
300	16,377	17,824	29,252	0:00:50,09	0:01:42,84	0:03:31,26	0:05:22,02	0:07:14,33	0:09:07,84	0:18:47,46
310	16,214	17,647	28,961	0:00:49,59	0:01:41,81	0:03:29,16	0:05:18,81	0:07:10,01	0:09:02,39	0:18:36,23
320	16,052	17,471	28,672	0:00:49,10	0:01:40,80	0:03:27,07	0:05:15,62	0:07:05,71	0:08:56,97	0:18:25,08
330	15,891	17,296	28,385	0:00:48,61	0:01:39,79	0:03:25,00	0:05:12,46	0:07:01,45	0:08:51,59	0:18:14,01
340	15,732	17,122	28,100	0:00:48,12	0:01:38,79	0:03:22,94	0:05:09,33	0:06:57,22	0:08:46,26	0:18:03,04
350	15,574	16,950	27,818	0:00:47,64	0:01:37,79	0:03:20,90	0:05:06,22	0:06:53,03	0:08:40,97	0:17:52,17
360	15,418	16,780	27,539	0:00:47,16	0:01:36,81	0:03:18,89	0:05:03,15	0:06:48,89	0:08:35,74	0:17:41,41
370	15,263	16,612	27,262	0:00:46,69	0:01:35,84	0:03:16,89	0:05:00,11	0:06:44,79	0:08:30,57	0:17:30,76
380	15,110	16,446	26,989	0:00:46,22	0:01:34,88	0:03:14,92	0:04:57,11	0:06:40,73	0:08:25,46	0:17:20,24
390	14,959	16,281	26,720	0:00:45,76	0:01:33,93	0:03:12,97	0:04:54,14	0:06:36,73	0:08:20,41	0:17:09,85
400	14,810	16,119	26,454	0:00:45,30	0:01:33,00	0:03:11,05	0:04:51,21	0:06:32,78	0:08:15,43	0:16:59,60
410	14,663	15,959	26,191	0:00:44,85	0:01:32,08	0:03:09,16	0:04:48,32	0:06:28,88	0:08:10,51	0:16:49,48
420	14,519	15,802	25,933	0:00:44,41	0:01:31,17	0:03:07,29	0:04:45,47	0:06:25,04	0:08:05,67	0:16:39,51
430	14,376	15,646	25,678	0:00:43,97	0:01:30,27	0:03:05,45	0:04:42,67	0:06:21,26	0:08:00,90	0:16:29,69
440	14,235	15,493	25,427	0:00:43,54	0:01:29,39	0:03:03,64	0:04:39,90	0:06:17,53	0:07:56,20	0:16:20,02
450	14,097	15,343	25,180	0:00:43,12	0:01:28,52	0:03:01,85	0:04:37,19	0:06:13,87	0:07:51,57	0:16:10,50
460	13,961	15,195	24,937	0:00:42,70	0:01:27,67	0:03:00,10	0:04:34,51	0:06:10,26	0:07:47,02	0:16:01,14
470	13,827	15,049	24,698	0:00:42,29	0:01:26,83	0:02:58,37	0:04:31,88	0:06:06,71	0:07:42,55	0:15:51,94
480	13,696	14,906	24,464	0:00:41,89	0:01:26,00	0:02:56,68	0:04:29,30	0:06:03,23	0:07:38,16	0:15:42,89
490	13,567	14,766	24,233	0:00:41,50	0:01:25,19	0:02:55,02	0:04:26,77	0:05:59,81	0:07:33,84	0:15:34,01
500	13,441	14,628	24,007	0:00:41,11	0:01:24,40	0:02:53,38	0:04:24,28	0:05:56,45	0:07:29,61	0:15:25,30
510	13,316	14,493	23,785	0:00:40,73	0:01:23,62	0:02:51,78	0:04:21,83	0:05:53,16	0:07:25,45	0:15:16,75

520	13,195	14,361	23,568	0:00:40,36	0:01:22,85	0:02:50,21	0:04:19,44	0:05:49,93	0:07:21,38	0:15:08,36
530	13,075	14,231	23,355	0:00:39,99	0:01:22,10	0:02:48,67	0:04:17,09	0:05:46,76	0:07:17,39	0:15:00,14
540	12,958	14,103	23,146	0:00:39,64	0:01:21,37	0:02:47,16	0:04:14,79	0:05:43,66	0:07:13,47	0:14:52,09
550	12,844	13,979	22,941	0:00:39,29	0:01:20,65	0:02:45,68	0:04:12,54	0:05:40,62	0:07:09,64	0:14:44,21
560	12,732	13,857	22,741	0:00:38,94	0:01:19,95	0:02:44,24	0:04:10,33	0:05:37,65	0:07:05,89	0:14:36,49
570	12,622	13,737	22,545	0:00:38,61	0:01:19,26	0:02:42,82	0:04:08,18	0:05:34,74	0:07:02,22	0:14:28,93
580	12,515	13,620	22,353	0:00:38,28	0:01:18,58	0:02:41,44	0:04:06,07	0:05:31,89	0:06:58,63	0:14:21,55
590	12,410	13,506	22,166	0:00:37,96	0:01:17,92	0:02:40,08	0:04:04,00	0:05:29,11	0:06:55,12	0:14:14,33
600	12,307	13,395	21,983	0:00:37,64	0:01:17,28	0:02:38,76	0:04:01,99	0:05:26,40	0:06:51,70	0:14:07,27
610	12,207	13,286	21,804	0:00:37,34	0:01:16,65	0:02:37,47	0:04:00,02	0:05:23,74	0:06:48,35	0:14:00,38
620	12,109	13,179	21,629	0:00:37,04	0:01:16,04	0:02:36,21	0:03:58,10	0:05:21,15	0:06:45,08	0:13:53,65
630	12,014	13,076	21,459	0:00:36,75	0:01:15,44	0:02:34,98	0:03:56,23	0:05:18,62	0:06:41,89	0:13:47,09
640	11,921	12,974	21,293	0:00:36,46	0:01:14,86	0:02:33,78	0:03:54,40	0:05:16,15	0:06:38,78	0:13:40,69
650	11,830	12,876	21,131	0:00:36,19	0:01:14,29	0:02:32,61	0:03:52,62	0:05:13,75	0:06:35,75	0:13:34,45
660	11,742	12,780	20,973	0:00:35,92	0:01:13,73	0:02:31,47	0:03:50,88	0:05:11,41	0:06:32,79	0:13:28,37
670	11,656	12,686	20,820	0:00:35,65	0:01:13,19	0:02:30,36	0:03:49,19	0:05:09,13	0:06:29,92	0:13:22,45
680	11,572	12,595	20,671	0:00:35,40	0:01:12,67	0:02:29,29	0:03:47,55	0:05:06,91	0:06:27,12	0:13:16,70
690	11,491	12,507	20,525	0:00:35,15	0:01:12,16	0:02:28,24	0:03:45,95	0:05:04,75	0:06:24,40	0:13:11,10
700	11,412	12,421	20,384	0:00:34,91	0:01:11,66	0:02:27,22	0:03:44,39	0:05:02,66	0:06:21,75	0:13:05,65
710	11,335	12,337	20,247	0:00:34,67	0:01:11,18	0:02:26,23	0:03:42,88	0:05:00,62	0:06:19,19	0:13:00,37
720	11,261	12,256	20,114	0:00:34,44	0:01:10,71	0:02:25,26	0:03:41,42	0:04:58,64	0:06:16,69	0:12:55,24
730	11,189	12,177	19,985	0:00:34,22	0:01:10,26	0:02:24,33	0:03:40,00	0:04:56,73	0:06:14,28	0:12:50,26
740	11,119	12,101	19,860	0:00:34,01	0:01:09,82	0:02:23,43	0:03:38,62	0:04:54,87	0:06:11,93	0:12:45,44
750	11,051	12,027	19,739	0:00:33,80	0:01:09,39	0:02:22,55	0:03:37,29	0:04:53,07	0:06:09,67	0:12:40,77
760	10,985	11,956	19,621	0:00:33,60	0:01:08,98	0:02:21,71	0:03:36,00	0:04:51,33	0:06:07,47	0:12:36,26
770	10,922	11,887	19,508	0:00:33,41	0:01:08,58	0:02:20,89	0:03:34,75	0:04:49,65	0:06:05,35	0:12:31,90
780	10,861	11,820	19,399	0:00:33,22	0:01:08,20	0:02:20,10	0:03:33,55	0:04:48,03	0:06:03,30	0:12:27,68
790	10,802	11,756	19,294	0:00:33,04	0:01:07,83	0:02:19,34	0:03:32,39	0:04:46,47	0:06:01,33	0:12:23,62
800	10,745	11,694	19,192	0:00:32,87	0:01:07,47	0:02:18,61	0:03:31,27	0:04:44,96	0:05:59,43	0:12:19,71
810	10,690	11,635	19,094	0:00:32,70	0:01:07,13	0:02:17,90	0:03:30,20	0:04:43,51	0:05:57,60	0:12:15,95
820	10,638	11,578	19,001	0:00:32,54	0:01:06,80	0:02:17,23	0:03:29,16	0:04:42,12	0:05:55,85	0:12:12,34

830	10,587	11,523	18,911	0:00:32,38	0:01:06,48	0:02:16,58	0:03:28,17	0:04:40,78	0:05:54,16	0:12:08,87
840	10,539	11,471	18,825	0:00:32,24	0:01:06,18	0:02:15,96	0:03:27,23	0:04:39,51	0:05:52,55	0:12:05,56
850	10,493	11,420	18,743	0:00:32,10	0:01:05,89	0:02:15,36	0:03:26,32	0:04:38,29	0:05:51,01	0:12:02,39
860	10,449	11,373	18,664	0:00:31,96	0:01:05,62	0:02:14,80	0:03:25,46	0:04:37,12	0:05:49,55	0:11:59,37
870	10,408	11,327	18,590	0:00:31,83	0:01:05,35	0:02:14,26	0:03:24,64	0:04:36,02	0:05:48,15	0:11:56,50
880	10,368	11,284	18,519	0:00:31,71	0:01:05,10	0:02:13,75	0:03:23,86	0:04:34,97	0:05:46,83	0:11:53,78
890	10,331	11,244	18,452	0:00:31,60	0:01:04,87	0:02:13,27	0:03:23,13	0:04:33,98	0:05:45,58	0:11:51,20
900	10,295	11,205	18,390	0:00:31,49	0:01:04,65	0:02:12,81	0:03:22,44	0:04:33,04	0:05:44,40	0:11:48,78
910	10,262	11,169	18,330	0:00:31,39	0:01:04,44	0:02:12,39	0:03:21,79	0:04:32,17	0:05:43,29	0:11:46,50
920	10,232	11,136	18,275	0:00:31,30	0:01:04,25	0:02:11,99	0:03:21,18	0:04:31,35	0:05:42,26	0:11:44,38
930	10,203	11,104	18,224	0:00:31,21	0:01:04,07	0:02:11,62	0:03:20,61	0:04:30,59	0:05:41,30	0:11:42,40
940	10,176	11,076	18,177	0:00:31,13	0:01:03,90	0:02:11,27	0:03:20,09	0:04:29,88	0:05:40,41	0:11:40,58
950	10,152	11,049	18,133	0:00:31,05	0:01:03,75	0:02:10,96	0:03:19,61	0:04:29,24	0:05:39,60	0:11:38,90
960	10,130	11,025	18,094	0:00:30,99	0:01:03,61	0:02:10,68	0:03:19,18	0:04:28,65	0:05:38,86	0:11:37,39
970	10,110	11,004	18,059	0:00:30,92	0:01:03,49	0:02:10,42	0:03:18,79	0:04:28,13	0:05:38,20	0:11:36,02
980	10,093	10,984	18,027	0:00:30,87	0:01:03,38	0:02:10,19	0:03:18,45	0:04:27,66	0:05:37,61	0:11:34,81
990	10,077	10,968	18,000	0:00:30,82	0:01:03,28	0:02:10,00	0:03:18,15	0:04:27,26	0:05:37,10	0:11:33,76
1000	10,064	10,954	17,977	0:00:30,78	0:01:03,20	0:02:09,83	0:03:17,89	0:04:26,91	0:05:36,67	0:11:32,87

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

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

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «велосипедный спорт»**

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

###### **Велоспорт - маунтинбайк**

###### **Физическая подготовка.**

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

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

Решая задачи физической подготовки, выделяют два ее уровня.

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

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

Программный материал

Этап подготовки	Период	Программный материал.
Этап начальной подготовки	До одного года	<p>Основные понятия и требования к уровню физической подготовки велосипедиста.</p> <p>Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.</p> <p>Воспитание выносливости методом непрерывного равномерного упражнения.</p> <p>Воспитание быстроты игровым методом. Воспитание силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением.</p> <p>Воспитание скоростно-силовых способностей. Воспитание гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера. Воспитание двигательно-координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений;</li> </ul>
	Свыше одного года	<p>Воспитание выносливости методом непрерывного равномерного упражнения и методом выполнения упражнений на уровне анаэробного порога.</p> <p>Воспитание силовой выносливости. Воспитание быстроты игровым методом.</p> <p>Воспитание силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, сопротивлением партнера, с использованием гантелей.</p> <p>Воспитание скоростно-силовых способностей. Воспитание гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера. Воспитание двигательно-</p>

<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Начальной специализации</p>	<p>Развитие выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной) методом интервального и методом непрерывного выполнения упражнения.</p> <p>Развитие силовых способностей с помощью упражнений с самоотягощением, сопротивлением партнера, с использованием гантелей.</p> <p>Развитие быстроты с использованием метода строго регламентированного упражнения и соревновательного метода.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Развитие гибкости с комплексным использованием упражнений динамического и статического характера.</p> <p>Развитие двигательно-координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений;</li> <li>- формирование правильного темпа педалирования;</li> <li>- умение сохранять статическое и динамическое равновесия;</li> <li>- методом точности дифференцирования силовых параметров движения.</li> </ul>
--	--------------------------------	--

	Углубленной специализации	<p>Развитие выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной) различными методами</p> <p>Развитие силовых способностей с помощью упражнений с внешним отягощением и метода стимулирующего последствия упражнений с отягощением.</p> <p>Воспитание силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Развитие скоростных способностей с использованием упражнений, которые можно выполнять с максимальной скоростью, а также выполнение упражнений на уровне оптимального нервного возбуждения обучающегося.</p> <p>Развитие гибкости с комплексным</p>
Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	<p>Совершенствование специальной выносливости методом непрерывно-вариативного упражнения и методом интервальной тренировки.</p> <p>Совершенствование силовых способностей в преодолевающем режиме посредством совершенствования нервно-мышечной координации и увеличением массы мышц.</p> <p>Совершенствование скоростных способностей с использованием метода: стандартного интервального упражнения, стимулирующего последствия упражнений с отягощением; вариативного упражнения; упражнений, выполняемых в облегченных условиях с превышением освоенной скорости.</p>

<p>Высшего спортивного мастерства</p>	<p>Весь период</p>	<p>Совершенствование силовых способностей в преодолевающем режиме посредством совершенствования нервно-мышечной координации и увеличением массы мышц. Совершенствование скоростных способностей стандартного интервального упражнения, стимулирующего последствие упражнения с отягощением; вариативного упражнения; упражнений, выполняемых в облегченных условиях с превышением освоенной</p>
---	--------------------	---

Таблица №14

### Техническая подготовка

Этап подготовки	Период	Программный материал.
<p>Этап начальной подготовки</p>	<p>До одного года</p>	<p>Овладение основой техники двигательного действия. Необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;</li> <li>- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;</li> <li>- научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;</li> <li>- сформировать общий ритм двигательного действия. Основные понятия о технике посадки и педалирования. Техника езды на станке. Техника кругового педалирования обеими ногами одновременно. Техника прямолинейного движения. Техника прохождения поворотов. Техника торможения и остановки.</li> </ul>
	<p>Свыше одного</p>	<p>Выполнение изучаемого действие на уровне умения. Необходимо:</p>

	года	<p>- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;</p> <p>- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;</p> <p>- научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;</p> <p>- сформировать общий ритм двигательного действия.</p> <p>Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста.</p> <p>Низкая, средняя, высокая посадки велосипедиста. Техника кругового педалирования при вставании с седла и на различных передачах.</p> <p>Техника езды в группе. Техника равномерного движения по дистанции. Техника торможения и остановки. Техника маневрирования. Техника преодоления подъемов и спусков.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	<p>Детализированное разучивание техники:</p> <p>- детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилиям;</p> <p>- достижение слитности фаз и частей техники; - обучение основным вариантам техники;</p> <p>- выявление индивидуальных особенностей владения техникой;</p> <p>- достижение автоматизма действий.</p> <p>Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное). Функции управления в системе «гонщик – велосипед – среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирования, взаимодействие с партнерами и соперниками.</p>

		<p>Техника регулирования скорости передвижения. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования.</p> <p>Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спрут»), бросок на линию финиша.</p> <p>Техника преодоления подъема в гору. Техника спуска с горы и прохождения острых виражей.</p> <p>Техника прямолинейного движения и езды по равнине. Техника езды по узкой колее, «бугристой» трассе. Техника быстрого перехода с езды на велосипеде на бег и обратно.</p> <p>Способы преодоления маленьких и больших препятствий: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком. Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции, время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение.</p>
	<p>Углубленной специализации</p>	<p>Освоение велосипедистом техники двигательного действия на уровне навыка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявление индивидуальных особенностей владения техникой;</li> <li>- достижение автоматизма действий.</li> </ul> <p>Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования.</p> <p>Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение,</p>

		<p>рывок («спрут»), бросок на линию финиша.</p> <p>Техника преодоления препятствий прыжком: поднятие переднего колеса, вили, серф, поднятие заднего колеса, прыжок со смещением заднего колеса в сторону, прыжок в сторону, крутка, пробивка.</p> <p>Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).</p> <p>Техника прохождения скоростных поворотов. Фазы прохождения поворота: подход и повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота.</p> <p>Техника прохождения серии поворотов.</p> <p>Техника прохождения различных поворотов: плоских, с положительным углом наклона и с отрицательным углом наклона.</p> <p>Техника маневрирования.</p> <p>Техника взаимодействия с партнерами и соперниками. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия.</p> <p>Обучение технике «езды на колесе».</p> <p>Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).</p>
<p>Совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Весь период</p>	<p>Совершенствование техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление сформированного навыка;</li> <li>- обучение различным вариантам техники действия;</li> <li>- формирование способности применять изученное действие в различных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности;</li> <li>- обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия;</li> <li>- повышение экономичности техники и т.д.</li> </ul>

Высшего спортивного мастерства	Весь период	Достижение надежного выполнения действия в различных условиях соревновательной деятельности: - повышение экономичности техники и т.д.
--------------------------------	-------------	--

### **Тактическая подготовка.**

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

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

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

Таблица 15

### **Программный материал**

Этап подготовки	Период	Программный материал.
Этап начальной подготовки	До одного года	Понятие об основах спортивной тактики, знакомство с правилами соревнований в различных видах гонок и их влиянием на формирование спортивной тактики. Использование метода тренировки без соперника или с условным соперником.
	Свыше одного года	Общая форма тактической борьбы (наступательная, активно оборонительная и т. д.). Распределение сил на протяжении всей дистанции гонки с учетом длины дистанции, рельефа местности, погодных условий. Распределение сил на отдельных участках трассы (при стартовом разгоне, при преодолении затяжных подъемов и т. д.). Овладение практическими

		<p>элементами тактики в гонке на время (ХСТ).</p> <p>Правила проведения гонки на время (ХСТ).</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Начальной специализации</p>	<p>Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).</p> <p>Тактические приемы, применяемые в кросс-кантри (ХСО) (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).</p> <p>Правила соревнований в кросс-кантри (ХСО). Воспитание тактического мышления.</p> <p>Овладение практическими элементами тактики в кросс-кантри (ХСО).</p>
	<p>Углубленной специализации</p>	<p>Тактические приемы, применяемые в эстафете 4 человека (ХСР), кросс-кантри по короткой кольцевой трассе (ХСС).</p> <p>Правила соревнований эстафета 4 человека (ХСР), кросс-кантри по короткой кольцевой трассе (ХСС).</p> <p>Формы спортивной борьбы в тактических решениях. Развитие тактического мышления.</p>
<p>Совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Весь период</p>	<p>Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования. Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований. Анализ результатов решения тактических задач в</p>

		<p>ходе соревнования.</p> <p>Тактические приемы, применяемые в кросс-кантри марафон (XCM), кросс-кантри гонка с выбыванием (XCE), гонке из пункта в пункт (в гору) (XCP).</p> <p>Правила соревнований кросс-кантри марафон (XCM), кросс-кантри гонка с выбыванием (XCE), гонка из пункта в пункт (в гору) (XCP).</p> <p>Совершение технико-тактических действий в состоянии мышечного утомления.</p> <p>Изучение и анализ тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической и психологической подготовленности, условий проведения соревнований, особенностей трасс.</p> <p>Использование соревновательного метода.</p>
<p>Высшего спортивного мастерства</p>	<p>Весь период</p>	<p>Разработка многолетнего плана тактической подготовки. Разработка тактического плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе оценки условий соревнований.</p> <p>Тактические приемы в многодневной гонке (XCS). Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования.</p> <p>Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований.</p> <p>Совершенствование тактического мышления.</p> <p>Овладение приёмами психологического воздействия на соперников, различных по стилю и силам.</p>

## **Теоретическая подготовка.**

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

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

### **Программный материал.**

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

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.**

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

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

#### **Тема 2. Велосипедный спорт как компонент физической культуры.**

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

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

Развитие детско-юношеского велосипедного спорта. Программные и нормативные основы велосипедного спорта. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной квалификации по велосипедному спорту. Цели, задачи и организация работы в ДЮСШ по велосипедному спорту. Обязанности и права учащихся спортивных школ.

### **Тема 3.** *Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта.*

Периоды развития велосипедного спорта в России. Основные соревнования по велосипедному спорту. Ведущие гонщики России, их спортивные достижения. Спортивные сооружения (треки и велодромы), техническая характеристика велосипедов и экипировки гонщиков.

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

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

### **Тема 4.** *Влияние занятий велосипедным спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма юного обучающегося.*

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

### **Тема 5.** *Гигиенические основы велосипедного спорта.*

Личная гигиена обучающегося. Гигиенические требования к одежде и обуви велосипедиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня обучающегося с учетом тренировочных занятий и соревнований. Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний. Питание велосипедистов.

Экологическая среда и гигиенические условия подготовки в велосипедном спорте. Подготовка в условиях высоких и низких температур.

**Тема 6.** *Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом.* Виды контроля (этапный, текущий, оперативный). Значение врачебного контроля в процессе занятий велосипедным спортом. Контроль состояния здоровья, телосложения состава тела. Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья обучающихся.

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

Методы самоконтроля в ходе тренировочного занятия. Понятие утомления и переутомления. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Требования к ведению дневника самоконтроля велосипедиста.

### **Тема 7. Основы безопасности занятий велосипедным спортом.**

Внешние факторы спортивного травматизма. Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, велосипедов, оборудования и экипировки гонщиков. Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия.

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

Меры профилактики и предупреждения травматизма.

Изучение правил дорожного движения (выполнение зачетных требований). Изучение правил соревнований в гонках МТБ (выполнение зачетных требований). Специальные правила проведения тренировочных занятий.

### **Тема 8. Техническое обслуживание велосипедов.**

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

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

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

Классификация и спортивно-технические требования к шинам велосипеда МТБ. Технология установки посадки велосипедиста с учетом конструкции велосипеда и вида гонок. Технология замены деталей оборудования велосипеда. Регулировка и техническое обслуживание деталей и узлов велосипеда.

Современные тенденции совершенствования конструкции велосипедов и экипировки гонщиков.

### **Тема 9. Организация и судейство соревнований.**

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

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

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

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

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

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

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

**Тема 11.** *Средства и методы подготовки велосипедиста.*

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

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

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

**Тема 12.** *Нагрузка и тренировочный эффект.*

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

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

**Тема 13.** *Физическая подготовка велосипедиста.*

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

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

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

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

#### **Тема 14. Техническая подготовка велосипедиста.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Способы преодоления маленьких и больших препятствий: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком. Техника преодоления препятствий прыжком: поднятие переднего колеса, вили, серф,

поднятие заднего колеса, прыжок со смещением заднего колеса в сторону, прыжок в сторону, крутка, пробивка.

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

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

Техника маневрирования.

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

**Тема 15. *Тактическая подготовка велосипедиста.***

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

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

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

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

**Тема 16. *Психологическая подготовка велосипедиста.***

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

Специальная психическая подготовка. Совершенствование реагирования, вероятностного прогнозирования, наблюдения и внимания. Совершенствование регуляции мышечной деятельности. Контроль психической подготовленности.

Уровень мотивации достижений. Темперамент. Волевой контроль. Способность к переносимости стресса.

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

#### **Тема 17.** Соревновательная подготовка велосипедиста.

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

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

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

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

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

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

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

#### **Тема 19.** Основы построения подготовки велосипедиста.

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

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

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

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

Посторонние подготовки на основе годового макроцикла. Посторонние годового цикла на основе нескольких макроциклов (одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый варианты периодизации). Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в годовом цикле подготовки.

Многолетняя подготовка. Факторы, определяющие построение многолетней подготовки. Возрастные границы становления спортивного мастерства в велосипедном спорте. Возрастные особенности развития двигательных возможностей велосипедиста. Постепенное повышение тренировочных воздействий. Преимущественность тренировочных средств и методов подготовки велосипедиста.

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

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

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

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

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

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки  
Велоспорт-шоссе**

## **Специфика организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки. (1-4 года обучения)**

Наиболее важной задачей этапов начальной следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного велосипедиста. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств гонщика- велосипедиста.

Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного велосипедиста на данном этапе.

Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертатным (*лат. pubertas*) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного обучающегося испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юных велосипедистов должно идти по пути содействия их естественному развитию.

Уделяя внимание быстроте, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого велосипедистам различных специализаций. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки.

На этапе начальной спортивной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных велосипедистов. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключая натуживание и значительные по длительности напряжения.

Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса. Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки.

Одной из центральных задач этапа начальной подготовки является овладение базовыми элементами техники велоспорта-шоссе. Необходимо стремиться к тому,

чтобы сразу обучать начинающих велосипедистов- шоссейников основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники.

Структура годового цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода.

Очень часто подготовка в период школьных каникул строится с учетом пребывания юных велосипедистов в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий может увеличиваться.

Однако такое значительное увеличение нагрузки представляется методически оправданным и не противоречащим принципу постепенности.

- во-первых, в период каникул отсутствует «школьная» нагрузка, которая в условиях современной напряженной программы общеобразовательной школы создает значительный фон психического и физического утомления. Следовательно, в период каникул есть все основания увеличить тренировочную нагрузку.

- во-вторых, увеличение объема тренировочной нагрузки идет преимущественно путем использования упражнений с умеренной интенсивностью или построенных на основе игрового метода. Тренировочные занятия проводятся на фоне полного восстановления и сочетаются с активным отдыхом (купанием, играми, прогулками и т.п.). Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузок.

Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе или клубе. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельности юных велосипедистов является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники велосипедиста.

Соревнования проводятся по упрощенной программе на укороченные дистанции. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации учащихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в велосипедном спорте.

### **Занятия в группах начальной подготовки.**

Основные задачи:

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

Годичный цикл состоит из осенней (сентябрь-ноябрь), зимней (декабрь-март), весенней (апрель-май) и летней (июнь-сентябрь) подготовки. На осеннем этапе проводится отбор в группы и начинаются тренировочные занятия. Тренер знакомит ребят с основами спорта, задачами тренировки и техникой езды на велосипеде.

Тренировки проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа. В тренировках на этом этапе тренер, воспитывая у ребят желание заниматься, основное внимание уделяет постепенному увеличению объема выполняемых нагрузок. Интенсивность выполнения упражнений небольшая.

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

Примерный микроцикл осеннего этапа тренировки.

#### Понедельник

стадион, лес, парк.

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

#### Среда

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

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

- обучение технике езды на велосипеде: определение посадки, начало движения, езда по прямой, повороты по большому радиусу, повороты вокруг определенного предмета, езда змейкой, восьмеркой, торможение и остановка в указанном месте

(все упражнения на велосипеде выполняются индивидуально или поточным методом с интервалом в 10-15 м между обучающимися) – 30-45 мин.;

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

Пятница стадион, специальная площадка.

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

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

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

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

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

Воскресенье

лес, парк

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

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

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

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

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

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

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

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

Примерный микроцикл зимнего этапа тренировки Понедельник

зал, стадион, лес

- Ходьба и бег (пульс 120-140 уд/мин) – 10-12 мин.;
- ОРУ – 12-15 мин.; обучение технике езды и педалирования на велосипедном станке (пульс 130-150 уд/мин) – 2x15 мин. (велосипеды и станки должны быть подготовлены до тренировки);
- между сериями езда по залу на велосипеде – 5 мин.;
- бег в лесу или по стадиону (пульс 140-150 уд/мин) – 20-25 мин.;
- прыжковые упражнения – 10 мин.; спортивные игры на улице – 25-30 мин.;
- дыхательные упражнения и упражнения на растягивание и расслабление – 3-5 мин.

Среда

зал, парк, лес

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

- ОРУ – 12-15 мин.; обучение технике езды и педалирования на велосипедном станке (пульс 130-150) – 2x15 мин., сделать 2 ускорения по 15-20 сек.;
- Между сериями езда по залу на велосипеде – 5 мин.; бег на лыжах по маленькому кругу (пульс 130-150) – 40-60 мин.; упражнения на расслабление и дыхание – 3-5 мин.

Пятница зал,

стадион

- Ходьба и бег – 15 мин.;
- ОРУ – 15-20 мин.;
- езда на велостанке (пульс 130-150 уд/мин) – 2x10 мин.;
- упражнения и игры с набивными мячами весом 2-3 кг – 10-15 мин.;
- прыжковые упражнения и многоскоки – 8-10 мин.;
- подвижные игры силовой направленности (эстафеты с набивными мячами) – 10 мин.;
- игра в футбол или в ручной мяч – 2x15 мин.; бег трусцой – 5 мин.; упражнения на растягивание, гибкость, расслабление и дыхание – 5 мин.

Воскресенье

лес, парк

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

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

На весеннем этапе наряду с занятиями по ОФП и СФП включаются тренировки на велосипеде на специальных несложных трассах. Занятия проводятся в основном на улице, причем езда на велосипеде совмещается с упражнениями из других видов спорта (бег, игры, прыжки, многоскоки).

Примерный микроцикл весеннего этапа тренировки

Понедельник, Стадион

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

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

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

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

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

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

- прыжковые упражнения – 10 мин.; игра в футбол или ручной мяч – 2x20 мин., в перерыве – дыхательные упражнения;

- совершенствование техники педалирования на велосипедном станке – 2x10 мин.; - во время работы на станке 2-3 ускорения произвольно с соблюдением техники педалирования;

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

Пятница лес,

парк

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

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

- совершенствование техники езды на велосипеде по тропинкам, фигурная езда на специально оборудованной площадке (змейки, восьмерки, повороты, преодоление небольших подъемов, ям с песком, бег с велосипедом, прыжком сесть на велосипед и соскочить с него и т. п.) – 30-40 мин.;

езда индивидуально по кругу 500, 800, 1200 м (пульс 150-160 уд/мин) – 15-20 мин.;

- возвращение на базу на велосипедах.

Воскресенье

Шоссе

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

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

-езда индивидуально с интервалом в 15-20 м (пульс 150-160 уд/мин) – 8-10 км; остановка, во время которой выполняются прыжковые упражнения и ОРУ, – 5-8 мин.; езда в парах (пульс 130-150 уд/мин) – 15-20 км; езда индивидуально (пульс 150-160 уд/мин) – 5-8 км;

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

В мае в хорошую погоду, если запланированная тренировочная нагрузка на велосипеде выполнена, можно провести один-два контрольных старта на дистанцию 5, 8, 10 км индивидуально.

Летний этап подготовки включает следующие основные задачи:

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

Примерный микроцикл летнего этапа тренировки.

Среда

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

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

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

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

- езда колонной по два человека (пульс 130-150 уд/мин) – 15 км; езда индивидуально (пульс 120-140 уд/мин) – 3-5 км;

- езда в группе – 10 км;

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

Среда стадион,

парк

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

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

Пятница шоссе

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

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

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

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

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

- езда в группе (пульс 130-140 уд/мин) – 8-10 км;
- упражнения на расслабление и дыхание – 3-5 мин.

Воскресенье шоссе;

лес, парк

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

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

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

По окончании каждого этапа подготовки проводятся контрольные испытания по тем средствам, которые больше всего использовались в тренировке в данный период. Например, в феврале можно провести лыжные соревнования на 1-3 км; на весеннем этапе – контрольные соревнования на велосипедном станке по технике и частоте педалирования, соревнования по прыжкам, многоскокам и многоборью ОФП и СФП и т. п. Соревнования на велосипеде проводятся после того, как обучающиеся пройдут в тренировках 800- 1500 км. В них включаются 3, 5, 8-10-километровые контрольные отрезки на время индивидуально, а также 5-10-километровые в парах, тройках, четверках. Форсировать подготовку к соревнованиям не следует. По мере выполнения тренировочного объема на велосипеде ребята, естественно, сами захотят проверить свои силы и возможности. Тогда и нужно провести контрольные старты

## **Специфика организации тренировочного процесса на тренировочном этапе**

Тренировочный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности велосипедиста-шоссейника.

Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами общей физической подготовки.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке велосипедиста. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранной дисциплине велосипедного спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

С 15-16 лет интенсивно увеличивается способность к волевому усилию в связи с развитием свойств нервной системы. Это создает предпосылки для углубленного воспитания специальной выносливости - способности эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку в «жестких» временных режимах. В качестве эффективного средства подготовки постепенно начинают использоваться серийные старты, следующие друг за другом с небольшим восстановительным интервалом и многодневные гонки.

К началу тренировочного этапа подготовки основы техники велоспорта-шоссе должны быть уже освоены, поэтому перед обучающимся ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности велосипедиста.

Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки велосипедист активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Происходит значительное увеличение общего объема учебных часов, который в динамике по годам подготовки увеличивается от 624 до 832 часов в год. При этом объем специализированных тренировочных воздействий (общий километраж) может составлять к концу этапа к концу этапа порядка 45 % к общему объему на этапе высших достижений.

Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает обще-подготовительную и специально-подготовительную фазы.

Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами. Количество соревнований (гонок) составляет 40-60% от этапа высших достижений. Для увеличения количества стартовых дней, развития специфических качеств, скоростно-силовой выносливости велосипедисты-шоссейники выступают в различных видах гонок (на шоссе, треке, маунтинбайке) и на различных дистанциях.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что велосипедист, завершая подготовку на тренировочном этапе, должен выполнить норму ЕВСК «Кандидат в мастера спорта».

### **Занятия в тренировочных группах (1-2 год подготовки)**

Основные задачи тренировки в тренировочных группах следующие:

- дальнейшее развитие физических качеств средствами общей и специальной физической подготовки, овладение техникой физических упражнений в неспецифических средствах подготовки и совершенствование элементов техники велосипедного спорта. Наибольший эффект в тренировке дает разносторонняя подготовка. Большое место в тренировке должно отводиться и езде на велосипеде. Однако следует учитывать, что увлечение специальными упражнениями на велосипеде, натаскивание на результат могут привести к быстрому росту спортивных результатов, а далее и к их стабилизации в возрасте 17 – 18 лет. Годичный цикл подготовки для этой группы состоит из подготовительного периода, включающего зимний и весенний этапы, соревновательного и переходного.

На зимнем этапе подготовительного периода основное внимание уделяется развитию общей выносливости средствами ОФП. Для этого используют продолжительный бег в различных условиях, с установлением снежного покрова бег на лыжах с разной степенью интенсивности в режиме ЧСС не более 140-160 уд/мин.

Примерный микроцикл зимнего этапа тренировки Понедельник

Зал, стадион, парк

Ходьба и бег (пульс 120-140 уд/мин) – 10- 12 мин.;

ОРУ – 12-15 мин.; совершенствование техники езды и педалирования на велосипедном станке – 2x15 мин. (с 3-4-й недели тренировки включаются

ускорения по 10-15 сек. 2-4 раза и по 30-45 сек. 3-4 раза, выполняемые с интенсивностью 80-100% от максимальной с сохранением техники педалирования);

- бег в парке или на стадионе (пульс 130-150 уд/мин) – 30 мин. (во время бега сделать 2-3 ускорения по 100-150 м с интенсивностью 80-90%);

- многоскоки по 5, 10, 20 шагов с ноги на ногу с места и с хода – 5-10 попыток с

отдыхом в движении – 8-10 мин.;

- 3-4 выпрыгивания вверх по 20 раз с отдыхом в движении – 10 мин.;

- бег в легком темпе – 5-8 мин.;

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

### Среда

Зал

Ходьба и бег (пульс 130-150 уд/мин) – 10-12 мин.; ОРУ – 12-15 мин.; упражнения с партнером – 5-7 мин.;

- упражнения с набивными мячами весом 2-3 кг в парах – 8-10 мин.;

- упражнения с гантелями весом 1-3 кг на все группы мышц рук и туловища – 8-10 мин.; подвижные игры с прыжками в длину и вверх – 8-10 мин.; совершенствование техники езды и педалирования на велосипедном станке (пульс 130-150 уд/мин) – 2x15 мин. (первая серия, на утяжеленном станке, вторая – на обычном), в перерыве и после работы на станке езда по залу на велосипеде – 2x7 – 8 мин.;

- спортивные игры – 15-20 мин.;

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

### Четверг парк,

лес

- Ходьба и бег (пульс 120-140 уд/мин) – 8-10 мин.;

- ОРУ – 8-10 мин.; выпрыгивание вверх – 4x25 раз, отдых между ними – 2-3 мин. в движении;

- бег (пульс 140-160 уд/мин) – 30 мин.; упражнения на расслабление и дыхание – 3-5 мин.

### Суббота

зал, стадион, лес, парк

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

- ОРУ – 10-12 мин.;

- упражнения с набивными мячами и гантелями – 15-20 мин.;

- упражнения на гимнастической стенке – 5 мин.;

- специально-подготовительные упражнения с эспандером – 15 мин.; велосипедный станок – 2x15 мин. (2 ускорения по 10 сек., 2 ускорения по 30 сек. и 1 ускорение 60 сек.);

- спортивные игры – 2x20 мин.; упражнения – 3-5 мин. Время занятия – 2 часа.

### Воскресенье

парк, лес

- Бег с ходьбой с переменной интенсивностью (пульс 130-150 уд/мин), во время 2 остановок на 15-20 мин. выполняются ОРУ в чередовании с выпрыгиваниями вверх и многоскоками.

С февраля, когда температура воздуха не более  $-5-7^{\circ}$ , обязательно включается, езда на велосипеде в лесу или в парке по тропинкам или очищенным от снега дорогам. Езду на велосипеде можно давать 2-4 раза в неделю от 30 мин, до 1 часа. На весеннем этапе подготовительного периода постепенно переходят к СФП. В марте и начале апреля еще продолжают занятия по ОФП с включением тренировок на велосипеде. С апреля и в мае тренировки проводятся только на велосипеде с сохранением необходимого объема занятий средствами ОФП.

Примерный микроцикл весеннего этапа тренировки

#### Понедельник, шоссе

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

ОРУ – 12-15 мин.;

- езда на велосипеде по шоссе (пульс 140-150 уд/мин) – в колонне по двое, смена через 200-250 м, на небольших передачах с равномерной скоростью – 1- 1,5 часа;

- на повороте остановка и выполнение ОРУ, многоскоков с ноги на ногу и выпрыгиваний вверх – 20-25 мин.;

- в конце занятия дыхательные упражнения – 3-5 мин.

#### Среда

зал, стадион, лес, парк

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

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

- упражнения с набивными мячами весом 2-3 кг, с гантелями 2-3 кг, выпрыгивание вверх – 2 серии 4x25 раз, между сериями легкий бег – 5-7 мин.;

- игра в футбол – 20 мин.;

- бег (пульс 150-160 уд/мин) – 2x8 – 10 мин.;

- ходьба – 2-3 мин.; упражнения на расслабление и дыхание – 3-5 мин.

Время занятия – 2,5-3 часа.

#### Четверг Шоссе

Самостоятельная разминка (ОРУ) – 15 мин.;

- езда на велосипеде в колонне по двое со сменой через 200-250 м (пульс 130-140 уд/мин) – 15 км;

- езда в командах по 4 человека со сменой через 150-200 (пульс 150-160 уд/мин) – 10 км;

- индивидуально с интервалом между обучающимися 25 м (пульс 160-170 уд/мин) – 4-5 мин., отдых в движении – 5 мин.;

- в команде по 4 человека (пульс 150-160 уд/мин) – 10 км;

- в группе (пульс 130-140 уд/мин) – 15-20 км;
- упражнения на расслабление, растягивание, дыхание – 5-7 мин.

### Пятница

#### Шоссе

Самостоятельная разминка (ОРУ) – 15 мин.;

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

### Суббота

зал, лес, парк, лес

Ходьба и бег (пульс 130-150 уд/мин) – 25 мин.;

ОРУ – 10-12 мин.;

- упражнения с набивными мячами, гантелями, с партнером;
- бег в гору – 100-150 м 4-5 раз;
- совершенствование техники езды на велосипедном станке, 2-3 ускорения по 45-60 сек. с сохранением техники педалирования (передачи средние) – 25-30 мин.; дыхательные упражнения – 3-5 мин. Вместо езды на велостанке можно включать езду по велокроссу – до 1 часа.

### Воскресенье

#### Шоссе

- Самостоятельная разминка (ОРУ) – 15 мин.;

- езда на велосипеде в колонне по двое со сменой через 250-300 м (пульс 140-150 уд/мин) – 15-18 км;
- индивидуально (пульс 150-170 уд/мин) – 5-8 км, отдых 3x5 мин.;
- обучение старту и его совершенствование в команде по 4 человека и прохождение командой поворота – 4 раза (старт, прохождение поворота через 1 км и финиш на месте старта), отдых в движении – 1-2 мин.;
- в команде (пульс 160-170 уд/мин), смена через 250 м (желательно по ветру) – 10 км, отдых – 5 мин., 2 финиша по 3-4 человека по 500-600 м на определенном месте;
- езда в группе (пульс 130-140 уд/мин) – 10-12 км;
- дыхательные упражнения – 3-5 мин.

С начала апреля в тренировки можно включать индивидуальные контрольные старты на дистанции 8, 10, 15 км и командные на дистанции 10, 15, 20 км, но не чаще чем раз в две недели.

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

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

К соревновательному периоду обучающиеся уже прошли на велосипеде 1800-2000 км, овладели прочными навыками техники езды и педалирования, приобрели хороший уровень общефизической подготовки. Тренировки в этот период проводятся в основном на велосипеде, но не следует полностью исключать СФП и ОФП, так как даже временное прекращение этих занятий может снизить развитие необходимых физических качеств юношей этого возраста. Большой объем работы на велосипеде целесообразно планировать на период, когда обучающиеся находятся в летних спортивных лагерях.

Примерный микроцикл соревновательного периода подготовки

Понедельник, шоссе

- Езда на велосипеде в колонне по двое (пульс 120-150 уд/мин) – 12-15 км, 2-3 ускорения по 250-300 м в парах или тройках с отдыхом в движении – 2-3 км; езда индивидуально в посадке (пульс 160-180 уд/мин) – 2-4 раза по 5 км, отдых 3-4 км; езда в группе – 15-20 км с 4-5 финишами на равнине, спуске, по ветру; езда в колонне по двое – 8-10 км.

Среда,  
шоссе

- Езда на велосипеде в колонне по двое (пульс 120-150 уд/мин) – 12-15 км, 2-3 ускорения по 250-300 м в парах или тройках с отдыхом в движении – 2-3 км; езда индивидуально в посадке (пульс 160-180 уд/мин) – 2-4 раза по 5 км, отдых 3-4 км;

- езда в группе – 15-20 км с 4-5 финишами на равнине, спуске, по ветру; езда в колонне по двое – 8-10 км.

Четверг Шоссе

Езда на велосипеде по шоссе в колонне по двое (пульс 130-150 уд/мин) – 15-20 км; совершенствование техники езды в команде по 4 человека и воспитание специальной выносливости в командной гонке – 3 раза по 5-6 км (пульс 150-170 уд/мин), 2 раза по 4-5 км (пульс 160-180 уд/мин) и 1 раз 4-5 км (пульс 170-190 уд/мин), отдых в движении – 3-4 км; езда в группе – 10-15 км

Пятница шоссе

- Езда на велосипеде в колонне по двое (пульс 120-150 уд/мин) – 12-15 км, 2-3 ускорения по 250-300 м в парах или тройках с отдыхом в движении – 2-3 км;

- езда индивидуально в посадке (пульс 160-180 уд/мин) – 2-4 раза по 5 км, отдых 3-4 км;

- езда в группе – 15-20 км с 4-5 финишами на равнине, спуске, по ветру; езда в колонне по двое – 8-10 км.

Суббота

## Шоссе

- Езда на велосипеде по шоссе в колонне по двое (пульс 130-150 уд/мин)
- совершенствование техники езды в команде по 4 человека и воспитание специальной выносливости в командной гонке – 3 раза по 5-6 км (пульс 150-170 уд/мин), 2 раза по 4-5 км (пульс 160-180 уд/мин) и 1 раз 4-5 км (пульс 170-190 уд/мин), отдых в движении – 3-4 км; езда в группе – 10-15 км

## Воскресенье

### шоссе

- Езда на велосипеде в колонне по двое (пульс 120-150 уд/мин) – 12-15 км, 2-3 ускорения по 250-300 м в парах или тройках с отдыхом в движении – 2-3 км;
- езда индивидуально в посадке (пульс 160-180 уд/мин) – 2-4 раза по 5 км, отдых 3-4 км;
- езда в группе – 15-20 км с 4-5 финишами на равнине, спуске, по ветру; езда в колонне по двое – 8-10 км.

В тренировках соревновательного периода передачи используются с частотой педалирования 90-120 об/мин.

На трековых тренировках основное внимание следует уделять освоению и совершенствованию техники езды по треку и обучению некоторым техническим приемам (старт с места, ускорение с виража, работа стоя на педалях, езда в команде и смена лидера в команде и т. д.)

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

Основные задачи его – постепенное снижение объема и интенсивности тренировочных нагрузок на велосипеде и увеличение объема ОФП, совершенствование техники езды по кроссу. Для поддержания необходимого уровня интенсивности специальной нагрузки и эмоциональной разрядки обучающиеся должны участвовать в нескольких соревнованиях по велокроссу на коротких и несложных трассах. В это период возможно проведение тренировок по индивидуальным планам, разработанных для каждого обучающегося

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

С 3 года прохождения тренировочного этапа начинается этап начальной спортивной специализаций, в котором можно переходить к постепенному увеличению как объема, так и интенсивности тренировочных нагрузок. На этом этапе наряду с дальнейшим физическим развитием обучающихся должны решаться задачи повышения уровня специальной подготовленности, развития дистанционной выносливости и скорости, совершенствования техники езды на велосипеде на шоссе, в кроссе, на треке, обучения тактике индивидуальных, командных и групповых гонок и ее совершенствования. Годичный цикл подготовки состоит из подготовительного (зимний и весенний этапы), соревновательного и переходного периодов.

В тренировках зимнего этапа подготовки большее место должна занимать езда на велосипеде в зимних условиях. Для нее нужно выбрать бесснежные трассы, соответствующую погоде одежду и оборудование для велосипедов.

Кроме езды на велосипеде в естественных условиях необходимо включать тренировку на велосипедных станках. Они способствуют совершенствованию посадки гонщиков и техники педалирования. Велостанки с отягощением или велоэргометры с успехом можно использовать также для совершенствования специальной функциональной, технической и тактической подготовки обучающихся этой группы.

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

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

С февраля увеличиваются нагрузки, выполняемые на велосипеде. В понедельник вместо работ на велосипедном станке можно ездить на велосипеде на шоссе. Для этого следует использовать дорожки и аллеи парков или безопасные шоссейные трассы. По пятницам нужно проводить только шоссейные тренировки в группе на 40-60 км с равномерной скоростью (пульс 130-150 уд/мин) со средними передачами при частоте педалирования 90- 100 об/мин. В субботу в тренировки вместо езды по кроссу можно включать езду по шоссе. По воскресным дням целесообразно проводить тренировки на сухом шоссе с равномерной скоростью.

Тренировки в кроссе и на шоссе зимой способствуют совершенствованию техники езды в сложных условиях. Было отмечено, что обучающиеся, которые регулярно проводят тренировки на велосипеде зимой и используют в этот период кроссовые велосипеды, велосипеды МТБ, имеют лучшие результаты в соревновательном сезоне.

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

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

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

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

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

В 15-16-летнем возрасте в основном уже определилась специализация обучающихся в определенных видах велосипедных гонок. Шоссейники подразделяются на гонщиков, готовящихся к индивидуальным и командным гонкам, к групповым гонкам. При этом необходимо учитывать, что в этом возрасте нельзя проводить никаких форсированных тренировок или выступать в соревнованиях без подготовки, особенно если они проходят в режиме анаэробной нагрузки при пульсе 180 уд/мин и более.

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

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

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

### **Специфика организации тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.**

В начале этапа, как правило, окончательно определяется вид будущей специализации обучающегося. Подготовку на данном этапе должны проходить только те обучающиеся, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в велоспорте- шоссе.

Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности.

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

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

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства гонщик должен выполнить норму «Мастер спорта России» ЕВСК.

### **Специфика организации тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства**

Как следует из названия, цель этапа - достижение высших (индивидуально максимальных) результатов в избранном виде велосипедного спорта. Предельно высокие требования к различным компонентам подготовки велосипедистов на этапе высших достижений требуют соответствующих организационных и материально-технических условий.

На этапе высших достижений общий объем учебных часов достигает максимальных параметров 1664 часов в год, а в отдельных случаях и более.

Значительно возрастает доля специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы и приближается к предельным показателям.

Увеличивается число «ударных» микроциклов, в том числе с концентрированными нагрузками одной направленности.

Сокращается длительность подготовительного периода и увеличивается соревновательный период до 7-8 месяцев в году. Соответственно, увеличивается число соревновательных дней, которое может составлять 50 -100 дней в годичном цикле. Широко используются многодневные гонки или серийные старты, следующие друг за другом с небольшим восстановительным интервалом. Продолжительность многодневных гонок (количество этапов и протяженность самих этапов) должна постепенно увеличиваться.

Характерным признаком этапа высших достижений является наличие предсоревновательного мезоцикла, планируемого непосредственно перед главными соревнованиями года.

Принципиально важной методической задачей на этом этапе является максимальное использование тренирующего потенциала средств и методов, способных мобилизовать скрытые резервы роста спортивных результатов гонщика.

Специалисты в различных видах велосипедного спорта отмечают стабилизацию количественных показателей и видят резервы для дальнейшего роста результатов на этапе высших достижений в совершенствовании качественных характеристик подготовки (повышение процента интенсивных нагрузок, нахождение

оптимального соотношения в применении различных средств и методов подготовки, применение средств, способствующих повышению эффективности тренировочных и соревновательных воздействий, и т.п.). На этапе высших достижений широко используется подготовка в условиях среднегорья, различные средства восстановления и средства, обеспечивающие благоприятную адаптацию организма к предельным нагрузкам. Значительный эффект дает применение тренажерных устройств, позволяющих значительно повысить эффективность силовой подготовки, совместив ее с техническим совершенствованием велосипедистов.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства гонщик должен регулярно выступать на уровне нормы ЕВСК «Мастер спорта России» или выполнить норму ЕВСК «Мастер спорта международного класса» в избранном виде велосипедного спорта

### **Занятия в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Годичный цикл подготовки обучающихся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Рассмотрим методики тренировки обучающихся в каждом из этих периодов в зависимости от их специализации.

Подготовительный период шоссейников состоит из двух этапов – общеподготовительного и специально-подготовительного. Каждый из этих этапов имеет три средних (мезо) цикла, которые, в свою очередь, состоят из 3-6 микроциклов тренировки продолжительностью около месяца. Микроциклом называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент тренировочного процесса. Длительность микроцикла – неделя (недельный цикл), меньше и больше недели.

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

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

Тренировки в ординарных микроциклах проводятся с использованием средств ОФП, таких, как бег, ходьба, прыжковые и специально-подготовительные упражнения, упражнения с отягощением и штангой, спортивные игры, плавание и, конечно, езда на велосипедном станке и на велосипеде. Все циклические упражнения выполняются в основном на пульсе 130-150 уд/мин. В каждом

последующем микроцикле объем нагрузки увеличивается и в третьем – достигает до 14-16 час. в неделю. В восстановительном микроцикле проводится 4-5 тренировок и объем нагрузки снижается до 10-12 час., что примерно равно объему на грузки первого ординарного микроцикла.

Далее начинается подготовка в базовых мезоциклах, которые являются главными мезоциклами подготовительного периода тренировки и в которых решаются задачи увеличения функциональных возможностей организма обучающихся. Два общеподготовительных мезоцикла по эффекту преимущественного воздействия на динамику тренированности являются развивающими. «Развивающие» мезоциклы отличаются выполнением значительных параметров тренировочных нагрузок и выводят обучающегося на новый уровень работоспособности. Эти мезоциклы состоят из трех, развивающих микроциклов, которые соединяются друг с другом через дни отдыха или восстановительные тренировки, и одного восстановительного микроцикла. Общая протяженность мезоцикла около одного месяца и смена режимов тренировки позволяют получить за мезоцикл утомление обучающихся и отдых после него, т. е. определенный кумулятивный эффект. В каждом базовом мезоцикле тренировки первый микроцикл является втягивающим, в котором выполняется нагрузка 70-75% от максимальной в этом мезоцикле. Во втором микроцикле выполняется средняя запланированная для этого мезоцикла нагрузка

– 80-90% от максимальной (подобная нагрузка выполняется в первом микроцикле следующего мезоцикла). Третий микроцикл характерен 100%-ной нагрузкой для этого мезоцикла, которая является средней планируемой на следующий мезоцикл. Легкость, с которой выполняется запланированная на мезоцикл нагрузка, определяет правильность ее выбора. Во время восстановительного микроцикла можно проводить тестирование по определению уровня развития физических качеств или использовать в тренировке рабочие тесты.

При невыполнении запланированной нагрузки (болезнь обучающегося или другие причины) вводится «стабилизирующий» мезоцикл, который может состоять из двух-трех одинаковых по нагрузкам микроциклов и одного восстановительного или двух одинаковых микроциклов, между которыми и после второго следуют восстановительные микроциклы. Одного «стабилизирующего» мезоцикла достаточно для восстановления обучающихся, и опять следует «развивающий» мезоцикл. Как мы уже отмечали, объем нагрузки второго микроцикла является средним для данного мезоцикла. По нему можно судить и об объеме нагрузки следующего мезоцикла.

Специально-подготовительный этап состоит из специально-подготовительного, контрольно-подготовительного и предсоревновательного мезоциклов.

Основная задача специально-подготовительного этапа – обеспечение непосредственного становления спортивной формы обучающихся: занятия направлены прежде всего на развитие специальной тренированности, совершенствование техники и тактики велосипедного спорта. Спортивная форма приобретает при все увеличивающемся объеме езды на велосипеде.

Базовый специально-подготовительный мезоцикл, так же как и два базовых общеподготовительных мезоцикла, является «развивающим» и состоит из трех «развивающих» микроциклов и одного восстановительного. В третьем микроцикле мезоцикла достигается максимум объема специальной нагрузки на велосипеде, планируемый на этот мезоцикл.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой как бы переходную форму между базовыми и соревновательными мезоциклами.

Тренировочная работа с участием в соревнованиях, которые имеют в основном контрольно-тренировочное значение и подчинены задачам подготовки к основным соревнованиям.

Тренировочные нагрузки продолжают возрастать, повышается абсолютная интенсивность соревновательных упражнений, что выражается в увеличении скорости и мощности езды на велосипеде. По мере роста интенсивности общий объем нагрузки вначале растет, потом стабилизируется, а затем может снижаться. Такое снижение общего объема нагрузок и соответственное повышение их интенсивности дают возможность трансформировать результаты предыдущей работы в рост спортивных показателей.

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

Тренировки проводятся на велосипеде. Занятия ОФП включаются в виде утренних зарядок, и по возможности одного раза в неделю плавания.

Вторые тренировки могут проводиться в этом микроцикле вечером, если перерыв между занятиями не менее 4-5 час., а еще лучше – 6 час. Их целесообразно проводить, применяя езду в группе или индивидуально по пересеченной местности в парке или лесу (пульс 130-150 уд/мин) на 30-40 км. В эти же дни можно проводить тренировки на треке, но в этом случае нужно несколько снижать нагрузку, выполняемую на первой тренировке.

В соревновательных микроциклах этого мезоцикла тренировки проводятся примерно в этом же плане, а в дни, когда запланированы старты, вместо тренировок обучающиеся участвуют в соревнованиях. Наиболее целесообразно в этот период стартовать в групповых гонках на 100-120 км, гонках-критериум на 20-50 км и гонках с отдельным стартом или в парах на 25 км.

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

Примерно с марта начинается предсоревновательный мезоцикл подготовки, который состоит из двух-трех соревновательных микроциклов, где обучающиеся выступают в подводящих соревнованиях, и одного восстановительного. Особенности мезоцикла этого типа определяются тем, что в нем необходимо с возможно полным приближением смоделировать режим предстоящего

соревнования, обеспечить адаптацию к его конкретным условиям и создать оптимальные условия для полной реализации возможностей обучающегося в решающих стартах.

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

Шоссейникам в этот период можно выступить в короткой многодневной гонке на 700-1000 км или принять старты в серии одно - двух- трехдневных соревнований. Практически конец специально-подготовительного этапа подготовительного периода тренировки органически сливается с началом соревновательного периода, и тренировка в этих микроциклах почти полностью повторяется в микроциклах соревновательного периода.

Соревновательный период подготовки начинается в середине апреля и заканчивается в середине октября. В зависимости от количества основных соревнований, т. е. от спортивного календаря, соревновательный период может иметь различное количество мезоциклов.

Поэтому спортивный календарь лимитирует структуру периодов тренировки, и с его помощью можно управлять подготовкой обучающихся.

В соревновательном периоде основными мезоциклами будут соревновательные, которые чередуются с промежуточными мезоциклами – восстановительно-подготовительными и восстановительно-поддерживающими. Возможны различные варианты чередования мезоциклов

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

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

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

Восстановительно-подготовительный мезоцикл по своему строению подобен развивающему мезоциклу, но включает большее количество восстановительных микроциклов. Он может быть таким: восстановительный – ординарный – ординарный – восстановительный микроциклы. Восстановительно-поддерживающий мезоцикл имеет примерно такое же строение, но отличается более щадящим тренировочным режимом.

Такие мезоциклы необходимы при длительном соревновательном периоде и вводятся между напряженными соревнованиями. По содержанию нагрузки они похожи на мезоциклы переходного периода тренировки и содействуют восстановлению после длительных нагрузок. Простейшие соревновательные мезоциклы включают один-два подводящих – один соревновательный и один восстановительный микроциклы. Но возможны различные варианты построения соревновательного мезоцикла, которые зависят от соревновательного календаря и уровня подготовки обучающихся.

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

недель.

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

Подготовка к групповым гонкам должна быть более разносторонней, так как по ходу групповых гонок обучающиеся используют и индивидуальную езду, и езду в команде по 3-5 и более человек и езду в группе с переменной скоростью, а также различного рода ускорения и финиширование с разных позиций. Поэтому последний этап подготовки к ответственному старту в групповой гонке имеет свои особенности и специфику, которые позволяют обучающимся добиться успеха в этом сложном виде велосипедных гонок.

Примерный план подготовки к групповой гонке.

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

- 13-й день – езда в группе (пульс 130-140 уд/мин) – 15-20 км; финиширование в группе с разных позиций – 5-6 раз по 250-350 м, отдых – 1-2 км; езда в командах по 4-6 человек, смена лидера через 150-200 м, скорость максимальная – 5x1, 5x2 км, отдых – 3-4 км; в группе с переменной скоростью 90-95% от соревновательной с финишем в конце (пульс 150-180 уд/мин) – 20 км; езда за мотолидером в «струне» со сменой через 250-300 м со скоростью 50-55 км/час – 10 км; езда в группе с переменной скоростью (пульс 150-180 уд/мин) с финишем в конце – 10 км; езда индивидуально (пульс 130-140 уд/мин) – 10 км. Всего 110-130 км.

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

- 11-й день – езда в группе (пульс 130-170 уд/мин) на горной трассе или с применением больших передач (51x13) – 2 раза по 10-15 км. Всего 100-110 км.

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

- 9-й день – езда в группе (пульс 130-150 уд/мин) – 15-20 км; финиширование по 4-5 человек с раскатом до максимальной скорости – 3-5 раз по 1,5-2 км, отдых между повторениями – 3-4 км; езда в группе (пульс 130-140 уд/мин) – 10-15 км. Всего 70-90 км. Или участие в соревнованиях – гонкекритериум на 40-60 км.

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

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

- 6-й день – езда в группе (пульс 130-150 уд/мин) – 15-20 км; финиширование в группе – 5-6x400-500 м, отдых между финишами – 2 км; езда в

команде по 4-5 человек, смена лидера через 150-250 м, скорость пре дельная (пульс 180-200 уд/мин) – 5-6х2 км, отдых – до восстановления работоспособности; езда в группе (пульс 130-140 уд/мин) – 15-20 км. Всего 70-80 км.

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

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

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

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

- День основного старта – участие в групповой гонке на 120-150 км.

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

Переходный период обычно состоит из 3-4 мезоциклов восстановительно-поддерживающего и восстановительно-подготовительного типа. В неделю проводятся 4-5 тренировочных занятий с использованием средств общефизической и специальной подготовки. Подготовительный период тренировки обучающихся, для которых планируется более ранняя специальная подготовка, начинается, как и обычно, с середины ноября. Общеподготовительный этап этого периода состоит из трех мезоциклов, но заканчивается он в январе. А с конца января начинается специально- подготовительный этап подготовительного периода, который состоит из трех мезоциклов и включает большой объем специальной работы на велосипеде.

### **Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки Велоспорт-трек**

#### **Тренировочные группы (этап спортивной специализации)**

### ***Переходный период***

Сроки периода - сентябрь. Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для учебно- тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи: восстановление сил перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия.

Содержание работы: профилактические лечебные мероприятия, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

### ***Подготовительный период***

Сроки периода - октябрь-апрель. Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: общеподготовительный и специально-подготовительный.

### ***Общеподготовительный период***

Сроки - октябрь-февраль. Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышения уровня функциональной подготовленности, формирование устойчивого интереса к целенаправленной спортивной подготовке.

### ***Специально-подготовительный период***

Сроки - март-апрель.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств велосипедиста на основе приобретённой в общеподготовительном периоде общей физической подготовки.

### ***Соревновательный период***

Сроки периода - май-август.

Основные цели: расширить диапазон двигательного навыка, повысить эффективность взаимодействия велосипедиста с веслом, лодкой и водой, закрепить специфические ощущения - чувство ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Этап спортивной специализации очень важен, он является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности велосипедиста. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей. Одной из основных методических особенностей этапа углублённой спортивной подготовки является неуклонное повышение объёма специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке велосипедиста. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде велосипедного спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажёрные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

С 15-16 лет интенсивно увеличивается способность к волевому усилию в связи с развитием свойств нервной системы. Это создаёт предпосылки для углублённого воспитания специальной выносливости - способности эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку в «жестких» временных режимах. В качестве эффективного средства подготовки постепенно начинают использоваться серийные старты, следующие друг за другом с небольшим восстановительным интервалом и 4-дневные (многодневные) гонки. К началу этапа углублённой спортивной подготовки основы техники велосипедного спорта должны быть уже освоены, поэтому перед обучающимися ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закреплённых навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности велосипедиста.

Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки велосипедист активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности. Благодаря новым организационным формам подготовка начинает осуществляться в условиях более специализированного режима, позволяющего проводить к концу этапа 2-разовые в течение дня тренировочные занятия, то есть порядка 8-12 тренировочных занятий в недельном микроцикле. Происходит значительное увеличение общего объёма учебных часов, который в динамике по годам подготовки увеличивается. При этом объём специализированных тренировочных воздействий (общий километраж)

составляет к концу этапа порядка 45% к общему объёму на этапе высших достижений. Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами.

Количество соревнований (гонок) составляет 40-60% от этапа высших достижений.

Велосипедисты выступают в различных видах гонок и на различных дистанциях.

На этом этапе учащиеся определяются со своей спортивной специализацией, трек или шоссе. Этот выбор делается вместе с тренером на основе анализа выступления в спортивных соревнованиях на различных покрытиях и типах трасс, и углубленных медицинских исследований, определяющих функциональные возможности организма обучающегося. Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что велосипедист, завершая подготовку на этапе углубленной спортивной подготовки, должен выполнить норму «Кандидат в мастера спорта» ЕВСК.

#### ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3,4 ГОДА (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-ТРЕК

Таблица 15

№ п/ п	Раздел подготовки	Количество часов работы
1	Общая физическая подготовка	208-250
2	Специальная физическая подготовка	250-295
3	Техническая подготовка	320-400
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	21-30
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	33-45

#### **В группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

Годичный цикл может состоять из 1-2 макроциклов, в зависимости от стоков главных соревнований. Если промежуток времени между ними более двух месяцев, то можно планировать в годовом цикле двухцикловую подготовку.

### ***Переходный период***

Срок периода 1 месяц. При двухцикловом планировании сроки периода между макроциклами 2-3 недели.

Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для учебно-тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи: восстановление сил перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия.

### ***Общеподготовительный период***

Общая длительность -28-29 недель за год независимо от количества макроциклов

Основные цели подготовки: создание предпосылок долговременного спортивного роста.

### ***Специально-подготовительный период***

Длительность около 13 недель.

Основные цели подготовки: реализация двигательных качеств в специальном двигательном навыке.

### ***Соревновательный период***

Длительность периода до 10-11 недель.

Основные цели подготовки: подготовка и участие в основных и главных соревнованиях; достижение запланированных спортивных результатов.

Подготовку на данном этапе должны проходить только те обучающиеся, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в избранном виде велосипедного спорта. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности.

На этапе спортивного совершенствования объем учебных часов постепенно возрастает. Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности. Количественные параметры объема специализированных нагрузок (общий километраж за год) не должны превышать 60-70% относительно последующего этапа высших достижений. Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма обучающегося, обеспечивая при этом необходимое поступательное развитие. Увеличивается число тренировочных занятий избирательной направленности.

В процессе этапного контроля уделяется особое внимание соответствию уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам велосипедистов данной возрастной категории. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учётом освоения должного объёма тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения в спортивной школе. Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала гонщика в условиях специфической соревновательной деятельности. В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

Существенная роль в подготовке гонщиков, избравших своей специализацией гонки на шоссе, должна придаваться подготовке к участию в многодневных гонках. Целесообразно в годичном цикле планировать не менее 3-4 многодневных гонок протяжённостью 6-9 этапов для мужчин и 3-4 многодневных гонок протяжённостью 4-6 этапов для женщин.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе спортивного совершенствования гонщик должен выполнить норму «Мастер спорта» ЕВСК в виде котором он решил специализироваться, шоссе или трек.

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ПОДГОТОВКИ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-ТРЕК**

Таблица 16

№ п/ п	Раздел подготовки	Количество часов работы
1	Общая физическая подготовка	297-358
2	Специальная физическая подготовка	531-612
3	Техническая подготовка	270-301
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	38-48
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	112-137

#### **В группах высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

В зависимости от сроков, количества главных соревнований и организационных возможностей, структура годичной подготовки может быть одноцикловой, двуцикловой, трехцикловой и т.д. При многоцикловом планировании годичной подготовки макроцикл (год) состоит из повторяющихся

периодов (базовых и соревновательных) и мезоциклов (восстановительных) со ступенчато-образным наращиванием тренированности и четким представлением о конечном результате на главных соревнованиях года.

**Восстановительный мезоцикл** - длительность в начале года 4 недели, в сезоне 1-2 недели.

Основные цели - профилактические мероприятия, ускорение процессов восстановления сил в результате переключения на тренировки другой направленности с применением средств ОФП.

**Общеподготовительный период** - суммарная длительность в годовом цикле до 25 недель.

Основные цели: создание функциональной базы для обеспечения успешной работы в последующих этапах и циклах.

**Специально-подготовительный период** - длительность (суммарная) в годовом цикле до 10 недель.

Основные цели: повышение уровня соревновательной готовности.

**Соревновательный период** - длительность этих периодов в годовом цикле до 15-16 недель.

Основные цели: реализация на главных соревнованиях достигнутого уровня спортивной подготовки.

Цель этапа подготовки - достижение высших (индивидуально максимальных) результатов в избранном виде велосипедного спорта. Предельно высокие требования к различным компонентам подготовки велосипедистов на этапе высших достижений требуют соответствующих организационных и материально-технических условий.

На этапе высших достижений общий объем учебных часов достигает максимальных параметров. Значительно возрастает доля специальной подготовки в общем объеме. Увеличивается число «ударных» микроциклов, в том числе с концентрированными нагрузками одной направленности. Общее число занятий в недельном микроцикле может достигать 15-18, из которых 4-5 с большими нагрузками. Подготовка в годичном цикле строится на основе двух или трёх макроциклов. Сокращается длительность подготовительного периода и увеличивается соревновательный период до 7-8 месяцев в году. Соответственно, увеличивается число соревновательных дней. Широко используются многодневные гонки или серийные старты как на шоссе, так и на треке, следующие друг за другом с небольшим восстановительным интервалом. Продолжительность многодневных гонок (количество этапов и протяжённость самих этапов) должна постепенно увеличиваться.

Соревновательный календарь гонщиков данной возрастной категории

должен включать не менее 3-4 многодневных гонок протяжённостью 9-12 этапов для мужчин и 3-4 многодневных гонок протяжённостью 6-9 этапов для женщин. Характерным признаком этапа высших достижений является наличие предсоревновательного мезоцикла, планируемого непосредственно перед главными соревнованиями года. Принципиально важной методической задачей на этом этапе является максимальное использование тренирующего потенциала средств и методов, способных мобилизовать скрытые резервы роста спортивных результатов гонщика.

Специалисты в различных видах велосипедного спорта отмечают стабилизацию количественных показателей и видят резервы для дальнейшего роста результатов на этапе высших достижений в совершенствовании качественных характеристик подготовки (повышение процента интенсивных нагрузок, нахождение оптимального соотношения в применении различных средств и методов подготовки, применение средств, способствующих повышению эффективности тренировочных и соревновательных воздействий, и т.п.).

На этапе высших достижений широко используется подготовка в условиях среднегорья, различные средства восстановления и средства, обеспечивающие благоприятную адаптацию организма к предельным нагрузкам. Значительный эффект даёт применение тренажёрных устройств, позволяющих значительно повысить эффективность силовой подготовки, совместить её с техническим совершенствованием велосипедистов.

### ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ПОДГОТОВКИ ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-ТРЕК

Таблица 17

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов работы
1	Общая физическая подготовка	300
2	Специальная физическая подготовка	757
3	Техническая подготовка	416
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	25
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	166

#### Содержание теоретической подготовки

В условиях современного велосипедного спорта теоретическая подготовка приобрела значение одной из важных составных частей подготовки гонщика. Общий интеллектуальный уровень обучающегося и его специальные теоретические знания в сфере спортивной деятельности во многом определяют эффективность учебно-тренировочного процесса. Это выражается как в общем

уровне культуры обучающегося, так и в конкретных формах спортивной деятельности, например, восприятию и переработке информации, способности к анализу своих действий, самостоятельности принятия решения в сложных условиях соревновательной борьбы и т.д.

Под теоретической подготовкой велосипедиста следует понимать педагогический процесс формирования у учащихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики велосипедного спорта.

Теоретическая подготовка учащихся спортивных школ проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих велосипедистов. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки. Конкретная целевая направленность теоретической подготовки обеспечивает условия для более эффективного совершенствования других сторон подготовленности велосипедиста (физической, технической, тактической, психической). Изучение теоретического материала целесообразно соотносить с учебным графиком освоения практического материала по разделу «Инструкторская и судейская практика».

Представленный программный материал предназначен для проведения теоретических занятий с юными велосипедистами в группах начальной подготовки (1-3 года обучения), учебно-тренировочных группах (1-5 года обучения), группах спортивного совершенствования (1-3 года обучения) и группах высшего спортивного мастерства (1 и последующих годов обучения).

В процессе подготовки к проведению теоретических занятий с велосипедистами тренеру рекомендуется соблюдать определённую последовательность:

- 1) прочитать наименование темы, определить количество часов, отводимых на ее освоение в каждом учебном году;
- 2) внимательно ознакомиться с содержанием программного материала (при подготовке к занятию рекомендуется пользоваться специальной литературой);
- 3) определить организационную форму, время и место проведения теоретического занятия.

Учебный материал по каждой теме распределяется на несколько лет обучения. В этом разделе приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание. Содержание учебного материала и число часов на каждую тему по основным разделам теоретической подготовки варьируют в зависимости от группы подготовки и года обучения.

В план теоретической подготовки должны вноситься коррективы с учётом возраста, пола и уровня спортивной подготовленности велосипедистов, обеспечивая необходимый уровень доступности предлагаемого учебного материала.

## **Тема 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Место и роль**

физической культуры и спорта в жизни общества.

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма.

Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др.

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

Физическое воспитание детей и подростков.

**Тема 2.** Велосипедный спорт как компонент физической культуры.

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

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

Развитие велосипедного спорта в спортивных школах. Программные и нормативные основы велосипедного спорта. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) по велосипедному спорту.

Цели, задачи и организация работы в спортивной школе. Обязанности и права учащихся спортивных школ.

**Тема 3.** Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта. Периоды развития велосипедного спорта в России. Основные соревнования по велосипедному спорту. Ведущие гонщики России, их спортивные достижения. Спортивные сооружения (треки и велодромы), техническая характеристика велосипедов и экипировки гонщиков.

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

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

Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки.

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

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий велосипедным спортом на организм человека. Краткие

сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма велосипедиста.

#### **Тема 5. Гигиенические основы велосипедного спорта.**

Личная гигиена обучающегося. Гигиенические требования к одежде и обуви велосипедиста.

Значение и способы закаливания.

Составление рационального режима дня обучающегося с учетом тренировочных занятий и соревнований.

Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний. Питание велосипедистов, специализирующихся в гонках на шоссе и треке.

Экологическая среда и гигиенические условия подготовки в велосипедном спорте.

Подготовка в условиях высоких и низких температур.

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

Виды контроля (этапный, текущий, оперативный). Значение врачебного контроля в процессе занятий велосипедным спортом. Контроль состояния здоровья, телосложения и состава тела.

Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья занимающихся. Значение педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий велосипедным спортом. Контроль и информационное обеспечение подготовки велосипедиста.

Контроль тренировочных, соревновательных нагрузок и содержания тренировочного процесса.

Требования к организации врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья, занимающихся велоспортом.

Методы самоконтроля в ходе тренировочного занятия. Понятие утомления и переутомления. Объективные и субъективные критерии самоконтроля.

Требования к ведению дневника самоконтроля велосипедиста.

#### **Тема 7. Основы безопасности занятий велосипедным спортом.**

Внешние факторы спортивного травматизма. Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, велосипедов, оборудования и экипировки гонщиков. Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия.

Внутренние факторы спортивного травматизма. Наличие врождённых и хронических заболеваний. Состояние утомления и переутомления. Изменение функционального состояния организма велосипедиста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Меры профилактики и предупреждения травматизма.

Изучение правил дорожного движения (выполнение зачётных требований). Изучение правил соревнований в гонках на шоссе (выполнение зачётных требований). Специальные правила проведения тренировочных занятий (на шоссе, треке и других видах велосипедного спорта).

## **Тема 8.** Техническое обслуживание велосипедов.

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

Классификация велосипедов и специального оборудования. Размерные параметры велосипедов, предназначенных для занятий спортом и оздоровительным туризмом. Различие между трековым и шоссейными велосипедами.

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

Классификация и спортивно-технические требования к однотрубкам (шинам).

Технология установки посадки велосипедиста с учётом конструкции велосипеда и вида гонок. Технология замены деталей оборудования велосипеда.

Регулировка и техническое обслуживание деталей и узлов велосипеда.

Современные тенденции совершенствования конструкции велосипедов и экипировки гонщиков.

## **Тема 9.** Организация и судейство соревнований.

Виды и характер соревнований по велосипедному спорту. Классификация соревнований (по виду программы, по продолжительности и др.) Характер соревнований (личные, командные, лично-командные). Участники соревнований. Возрастные группы обучающихся.

Допуск обучающихся к соревнованию. Обязанности гонщиков. Экипировка гонщиков.

Личные номера гонщиков.

Тренеры и представители спортивных организаций (команд).

Организационные вопросы. Положение о соревнованиях. Программа и заявки.

Протесты.

Календарь и организация соревнований.

Велосипеды (требования к размерам велосипеда и его деталям).

Судейская коллегия. Правила проведения соревнований по шоссе или треке.

Техническая помощь и сопровождающий транспорт.

Разметка и измерение дистанции. Старт и финиш.

**Тема 10.** Общая характеристика системы спортивной подготовки в велосипедном спорте. Основные компоненты системы спортивной подготовки. Система соревнований.

Система тренировки (физическая, техническая, тактическая, психическая подготовка). Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Цели, задачи и основные закономерности, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Направленность к высшим достижениям. Единство общей

и специальной подготовки.

Углублённая спортивная специализация и индивидуализация. Цикличность процесса подготовки. Непрерывность процесса подготовки.

#### **Тема 11.** Средства и методы подготовки велосипедиста.

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

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

Классификация методов подготовки (строго регламентированного упражнения, упражнения в игровой и соревновательной форме).

Методы воспитания физических качеств. Методы обучения двигательным действиям.

#### **Тема 12.** Нагрузка и тренировочный эффект.

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

Параметры нагрузки и их влияние на формирование тренировочного эффекта. Общая характеристика наиболее существенных признаков нагрузки. Специализированные и общеподготовительные нагрузки. Нагрузки избирательной и комплексной направленности.

Способы регулирования направленности параметров нагрузки (интенсивность и длительность упражнения, количество повторений, продолжительность и характер отдыха). Классификация нагрузок по интенсивности. Величина нагрузки.

Психологическая и координационная обусловленность эффекта нагрузки.

#### **Тема 13.** Физическая подготовка велосипедиста.

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

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

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

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

#### **Тема 14.** Техническая подготовка велосипедиста.

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

велосипедиста (двигательное умение и навык).

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

Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов). Техника посадки и педалирования. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

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

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

Техника равномерного движения по дистанции.

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

Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения сложных поворотов.

Техника прямолинейного движения. Техника преодоления подъёмов и спусков, неожиданных препятствий, падений. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.

Техника взаимодействия с партнёрами и соперниками.

Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Техника «езды на колесе».

Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

### **Тема 15.** Тактическая подготовка велосипедиста.

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

Теоретические основы тактики в гонках на шоссе и треке. Различия тактики ведения гонок на шоссе и треке. Индивидуальная гонка на время. Спринт.

Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования. Тактика многодневных гонок.

Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста.

Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки.

### **Тема 16.** Психическая подготовка велосипедиста .

Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности велосипедиста.

Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в велосипедном спорте.

Специальная психическая подготовка. Совершенствование реагирования, вероятностного прогнозирования, наблюдения и внимания. Совершенствование регуляции мышечной деятельности. Контроль психической подготовленности. Уровень мотивации достижений.

Темперамент. Волевой контроль. Способность к переносимости стресса.

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

**Тема 17.** Соревновательная подготовка велосипедиста.

Основные понятия: «соревнование», «система соревнований», «календарь соревнований».

Цели и задачи соревнований. Классификация соревнований (главные, подготовительные, контрольные).

Система соревнований как компонент индивидуальной подготовки велосипедиста.

Варианты построения системы соревнований. Построение индивидуального календаря соревнований. Контроль соревновательной деятельности велосипедиста. Профиль трасс. Просмотр и анализ соревнований.

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

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

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

Физиотерапевтические средства. Средства психотерапевтического воздействия.

Биомеханические факторы. Совершенствование биомеханических свойств организма велосипедиста. Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки.

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

**Тема 19.** Основы построения подготовки велосипедиста.

Тренировочное занятие как исходный целостный элемент структуры подготовки. Типы тренировочных занятий (тренировочные, контрольные). Структура тренировочного занятия.

Подготовительная часть (организационная фаза, общая часть разминки,

специальная часть разминки). Разминка перед соревнованиями. Основная часть. Тренировочное занятие с одной (избирательной) направленностью. Тренировочное занятие комплексной направленности. Заключительная часть тренировочного занятия.

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

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

Мезоцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание мезоциклов.

Периодизация годового цикла подготовки. Варианты периодизации годового цикла подготовки. Понятие «спортивная форма».

Построение подготовки на основе годового макроцикла. Построение годового цикла на основе нескольких макроциклов (одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый варианты периодизации). Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в годовом цикле подготовки.

Многолетняя подготовка. Факторы, определяющие построение многолетней подготовки.

Возрастные границы становления спортивного мастерства в велосипедном спорте.

Возрастные особенности развития двигательных возможностей велосипедиста. Постепенное повышение тренировочных воздействий. Преемственность тренировочных средств и методов подготовки велосипедиста.

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

Основы методики обучения езде на велосипеде с учётом возрастных особенностей контингента занимающихся. Тестирование физической подготовленности.

Нормирование нагрузки в занятиях оздоровительно-кондиционной направленности с учётом возраста и уровня физической подготовленности занимающихся. Построение индивидуальных долгосрочных программ занятий оздоровительно-кондиционной направленности.

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

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

Методические требования к использованию упражнений на велосипеде в условиях дошкольных учебных заведений и общеобразовательной школы. Организация отдыха и досуга с использованием упражнений на велосипеде в период каникул в физкультурно-оздоровительных и молодёжных лагерях.

Семейные формы организации досуга и физкультурно-оздоровительные занятия с использованием упражнений на велосипеде.

### **Содержание технической подготовки.**

Методика технической подготовки велосипедиста

Прежде чем приступить к обучению начинающего велосипедиста какому-либо действию, важно установить, готов ли обучаемый к освоению этого действия. Если не готов, то провести предварительную подготовку.

Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия. Готовность к обучению принято характеризовать тремя основными критериями.

1. **Физическая готовность.** Решение двигательной задачи требует определенного уровня развития физических качеств. Поэтому перед началом обучения следует выяснить уровень физических качеств обучаемых. Для этого начинающему велосипедисту предлагается выполнить несколько контрольных тестовых упражнений, дающих представление об уровне развития данного физического качества. Если уровень физической подготовленности недостаточен для освоения запрограммированных двигательных действий, следует спланировать необходимый период предварительной физической подготовки или скорректировать двигательную задачу.

2. **Двигательная готовность.** Продолжительность овладения новым двигательным

действием зависит от тех двигательных умений и навыков, которыми располагает обучаемый. Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться соответствующий новый двигательный навык. Например, навык техники езды на колесе в условиях шоссе существенно облегчает задачи обучения технике езды в командной гонке на треке. Если же двигательный опыт обучаемого недостаточен, то тренер должен предложить такие подводящие упражнения, которые будут доступны обучаемому, позволят сформировать необходимые двигательные представления. Такая предварительная подготовка должна быть спланирована заранее на основе анализа двигательного опыта, обучаемого по отношению к особенностям структуры двигательного действия, намеченного к изучению.

3. **Психическая готовность.** Ее основой является мотивация обучающегося к учебно-тренировочной деятельности. Обучение будет успешным только в случае, если достижение поставленной цели станет доминирующим мотивом учения. Когда необходимое качество мотивации обеспечено, то успех обучения зависит от настойчивости, смелости, двигательной одарённости обучаемого. Смелость и решительность действий обучаемого во многом зависят от предшествующего двигательного опыта, обучаемого, наличия и надёжности мер безопасности, оберегающих от возможности получить травму при выполнении задания. При обучении велосипедиста действиям, связанным с риском получить травму, чувством страха или другими отрицательными эмоциями, особенно важно предварительно сформировать позитивную психическую установку, создать

достаточно сильный стимул к преодолению психических трудностей и выработать необходимую уверенность (в частности, с помощью подводящих упражнений). Проблема подготовки к обучению сложным двигательным действиям решается в целом на основе умелой реализации принципов доступности и индивидуализации, систематичности и постепенности повышения требований.

Этапы обучения технике двигательного действия. В процессе технической подготовки велосипедиста, направленной на обучение конкретному двигательному действию, выделяют три взаимосвязанных этапа, каждый из которых отличается специфическими задачами и особенностями методики:

- I этап - ознакомление и начальное разучивание техники;
- II этап - детализированное (углубленное) разучивание техники;
- III этап - совершенствование техники.

Каждому этапу соответствует определенный уровень овладения двигательным действием.

Ознакомление и начальное разучивание техники

Задачи. Общей задачей обучения на этом этапе является овладение основной техники

двигательного действия и обеспечение возможности выполнять изучаемое действие на уровне умения.

В качестве частных педагогических задач могут решаться следующие:

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

Особенности методики. Отличительной особенностью методики обучения велосипедиста на этом этапе является ее направленность на овладение занимающимися основной техникой действия.

Непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования установки на овладение действием и приобретения знаний о сущности двигательной задачи и путях ее решения. Тренер должен обратить внимание обучаемого именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения. Это не только особенности двигательного действия, но и условия решения двигательной задачи: особенности покрытия трассы, свойства конструкции велосипеда, величина передаточного соотношения и т.п. Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия, называют

«основными опорными точками», а их совокупность, составляющая программу действия, получила название «ориентировочная основа действия» (П.Я. Гальперин 1965; Н.Ф. Талызина, 1975; М.М. Боген, 1985).

Создание ориентировочной основы действия является ответственным моментом в обучении. Здесь исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и

ощущений. В стихийном самостоятельном обучении велосипедистов по так называемому способу «проб и ошибок» обучаемый самостоятельно и в значительной мере случайно выделяет основные опорные точки и формирует ориентировочную основу действия. При этом он может включать в формируемую ориентировочную основу действия как истинные, так и ложные основные опорные точки.

Поэтому неорганизованный процесс обучения может затянуться на долгое время, иногда на годы. Если же тренер управляет формированием ориентировочной основы действия, то сроки обучения сокращаются в десятки раз.

Основой для успешного построения движения является правильная постановка смысловой задачи. Например, в качестве смысловой основы «кругового» педалирования обучаемым рекомендуется предложить следующую словесную формулу: «стопа равномерно, мягко и мощно проводит педаль по кругу без остановок, замедлений и ускорений»; при обучении «инерционному» педалированию рекомендуется словесная формула в следующей модификации: «свободно, без усилий стопа сопровождает педаль в движении по кругу» (Г. М. Мартынов, 2000).

Первоначальное представление о двигательном действии достигается посредством рассказа, демонстрации, объяснения, а также пробными попытками исполнения действия или его частей. Сначала целесообразно продемонстрировать действие по возможности в совершенном исполнении. После первой демонстрации, создающей у обучаемого общее представление, следует выделить основные элементы техники движения и условия правильного выполнения. Например, в процессе обучения «круговому» педалированию рекомендуется в качестве основы техники выделять не кинематические и ритмовые характеристики движений, а особенности динамики педалирования. Предметом освоения

должны являться не характеристики посадки (например, углы сгибания звеньев тела велосипедиста в суставах), а рациональная динамическая структура двигательного действия, характерная для данного способа педалирования.

Соответственно формулируются и задачи обучения. Например, задачи обучения технике

«инерционного» педалирования могут иметь следующую форму: а) сформировать навык бессилового сопровождения педали в цикле вращения; б) сформировать навык удержания скорости передвижения при инерционном педалировании; в) сформировать навык произвольного общего и локального расслабления при выполнении инерционных оборотов и др.

При обучении технике преодоления препятствия прыжком на велосипеде подчёркивается значение разгона, положения шатунов, момент отталкивания и т.п. После объяснения способ решения двигательной задачи демонстрируется еще 2-3 раза (большее количество демонстраций не улучшает восприятия), при этом внимание обучаемого концентрируется на указанных основных опорных точках (элементах двигательной задачи и способах решения).

Для того чтобы обучающиеся смогли хорошо рассмотреть основные особенности техники, следует наряду с натуральным показом использовать и так

называемый адаптивный показ, при котором движения демонстрируются замедленно и, по возможности, выразительно.

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

Чтобы помочь обучаемому сконцентрировать внимание на нужном двигательном действии и осознать ощущения, возникающие при его выполнении, применяют подводящие упражнения, позволяющие выполнять двигательное действие только единственно правильным способом. Многократно выполняя упражнения, обучаемый фиксирует внимание на основных опорных точках и осознает ощущения, формирует необходимые двигательные представления.

Приступая к непосредственному разучиванию техники действия, тренер в первую очередь намечает ведущий метод обучения - по частям (аналитический) или в целом (целостный). Если действие сравнительно несложное по технике, его лучше осваивать сразу в целостном исполнении. При изучении двигательного действия, техника которого достаточно сложна и в ней можно выделить несколько фаз, используется метод разучивания по частям с последующим объединением частей в целое. В большинстве случаев обучение по этому методу начинается с овладения определяющим звеном техники. Начинать обучение с подготовительной фазы целесообразно в тех случаях, когда ведущая часть техники существенно от них зависит (например, бросок велосипеда на линию финиша). Иногда возникает необходимость начинать разучивание с завершающей части двигательного действия. Это особенно важно в тех случаях, когда неумело выполняемое завершение двигательного действия может привести к травме. Например, обучение начинающих велосипедистов технике преодоления препятствия прыжком надо начинать с обучения их «мягкому» приземлению. Целостное двигательное действие осмыслено и целенаправленно. Смысл действия сохраняется в операциях, составляющих действие, но может утрачиваться при расчленении операции на более мелкие элементы. Последние в этом случае приобретают свои, особенные цели, не связанные смыслом с основным действием, из которого они вычленены. Утрата смысла целостного действия в его элементах происходит в тех случаях, когда действие делится на блоки, но при этом разбивается операция.

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

возможности систематическими. Длительные перерывы будут вызывать угасание ещё не стойких двигательных рефлексов. Начальное разучивание должно осуществляться в благоприятных для занятий условиях. Двигательные действия необходимо выполнять с такими усилиями и скоростями, которые позволяют обучающимся велосипедистам контролировать свои движения в пространстве.

Устранение ошибок. Первые попытки выполнить двигательное действие часто сопровождается различного рода ошибками: движения искажаются по амплитуде и направлению; появляются лишние, ненужные движения; нарушается ритм двигательного действия; движения закрепощены. Некоторые из этих ошибок обусловлены закономерностями формирования двигательного действия. Например, избыточная закрепощенность двигательного аппарата связана с естественным стремлением блокировать лишние степени свободы или необходимостью удержания позы.

На этом этапе подобные отклонения целесообразны и не рассматриваются как серьёзные ошибки, требующие немедленного устранения. В первую очередь необходимо исправить те ошибки, которые могут привести к травмам. К исправлению допущенных ошибок нужно приступать сразу, как только они обнаружены и не закрепились при многократном повторении. Типичной для начинающих является поспешность в выполнении главных усилий в двигательном действии. В этом случае хорошо помогают звуковые сигналы в момент осуществления усилия. Причиной ошибок может быть недостаточный уровень развития физических качеств. Ошибка в одной фазе двигательного действия может быть обусловлена ошибкой в предшествующей фазе движения. Причинами ошибок могут быть факторы психолого-педагогического характера: обучающийся не понял смысла задания, неблагоприятное состояние (болезненное или угнетённое состояние, перевозбуждение, чувство страха и т.п.). Опытный тренер заранее предвидит возможные типичные ошибки и применяет меры к их предупреждению. Отмечая допущенные ошибки, не следует фиксировать внимание обучающегося более чем на одной - двух допускаемых им ошибках. Желательно избегать замечаний, которые подчёркивают только недостатки, нужно отметить и положительные стороны, внушить обучаемому уверенность в своих силах и успехе обучения.

Задачей детализированного (углублённого) разучивания техники, на этом этапе обучения, является освоение велосипедистом техники двигательного действия на уровне навыка. В зависимости от особенностей техники двигательного действия частными задачами могут быть:

- детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилиям;
- достижение слитности фаз и частей техники;
- обучение основным вариантам техники;
- выявление индивидуальных особенностей владения техникой;
- достижение автоматизма действий.

Особенностью методики формирования двигательного навыка - стандартное многократное повторение упражнения. Действия, результат которых главным образом зависит от величины физических усилий, необходимо выполнять

с усилиями, близкими к соревновательным, но такими, которые не вызывали бы искажений техники. В отличие от предыдущего этапа, здесь допустимо увеличение объёма работы над техникой действия в каждом занятии. Можно увеличивать как количество учебных занятий технической направленности, так и количество повторений в занятии.

При овладении техникой сложных по координации, но не требующих больших затрат энергии, двигательных действий (старт с места, прыжок через препятствие) начинающие велосипедисты могут улучшать качество техники действия примерно до 5-6 попытки, затем техника стабилизируется до 10-12 попытки, после чего ухудшается (интервал отдыха между попытками - 1-2 минуты). Начинающим велосипедистам лучше выполнять изучаемое действие сериями до 5 повторений с 3-5-минутным интервалом отдыха между сериями, всего 3-4 серии.

По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения числа повтора движений, но в любом случае необходимо строго контролировать технику движений. При первых признаках нарушения структуры движений упражнение надо прекратить. Упражнение целесообразно выполнять в целостном виде с уточнением деталей техники. Вначале уточнение происходит при многократном повторении основного варианта техники движений с сохранением постоянных условий выполнения. Затем вводятся варианты техники действий, но в такой мере, чтобы это не влекло существенных искажений в структуре движения. В некоторых случаях бывает методически эффективно выполнение вариативных заданий, что способствует уточнению мышечных дифференцировок движения. Так, при отработке техники старта с места можно рекомендовать выполнить задания на горизонтальной поверхности, на наклонной - вверх и вниз, на различных передаточных соотношениях и т.п.

Качество исполнения действия, выполняемого в одну из сторон, может улучшаться после того, как занимающиеся попробуют несколько раз выполнять его в другую сторону - латеральный контраст (например, смена в парной гонке, выполненная другой рукой).

Углублённое разучивание техники двигательного действия должно приобретать на этом этапе все более индивидуализированный характер. Это требует внимательного учёта особенностей гонщика (телосложение, уровень развития физических качеств). На основе этих данных должна уточняться индивидуальная модель техники велосипедиста.

В процессе формирования навыка очень важно обратить внимание на координацию дыхания и движения. В зависимости от структурных особенностей техники, условий выполнения действия изменяется способ дыхания и его характер. В ходеработы дистанционного характера дыхание производится ритмично, в органическом сочетании с выполняемыми движениями. На данном этапе обучающиеся должны получить более точные и полные сведения об особенностях техники двигательного действия, а также детальную информацию о том, как ими выполняются учебные

задания. На этом этапе изменяется характер словесных воздействий. Они направлены на углублённое познание особенностей техники действия, а также осознание занимающимися результатов своей деятельности по овладению техникой (словесный разбор и анализ выполнения учебных заданий, отчёты и самоотчёты занимающихся, мысленное «самопроговаривание» ими своих действий перед выполнением заданий).

Характер воздействий зависит также от наглядности, используемой на этапе начального разучивания техники. Средства наглядного воздействия (схемы, кинограммы, видеозапись) применяются с целью самоанализа, объяснения ошибок, деталей техники, т.е. с целью коррекции техники. Желательно, особенно к концу этапа, применять соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение базовых элементов техники, а не на его максимальный результат.

Совершенствование техники. Общей задачей этапа является достижение надёжного выполнения действия в различных условиях соревновательной деятельности. Частными задачами могут быть:

- закрепление сформированного навыка;
- обучение различным вариантам техники действия;
- формирование способности применять изученное действие в различных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности;
- обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия;
- повышение экономичности техники и т.д.

Особенности методики. Методика закрепления навыка характеризуется систематическим многократным целостным воспроизведением двигательного действия.

В качестве ведущего метода используется повторное упражнение, выполняемое в следующих формах:

1. Многократное повторение действия с полными или сокращёнными интервалами отдыха между повторениями (подходами).
2. Серийно-повторное упражнение. Действие повторяется несколько раз подряд непрерывно, что и составляет серию. Количество серий и интервалы отдыха между ними

могут быть различными. Этот метод по сравнению с предыдущим в большей мере способствует достижению устойчивости техники действия к утомлению.

3. Повторное выполнение при различном состоянии организма и психики занимающихся. Здесь можно предлагать выполнять двигательное действие в состоянии утомления (например, в конце тренировочного занятия, в состоянии эмоционального возбуждения, волнения, при исключении или затруднении зрительного контроля и т.д.).

4. Повторное, непрерывное выполнение действия с максимальным количеством повторений («до отказа»). Действие выполняется подряд, до тех пор, пока сохраняется правильная его техника.

Решающее значение в процессе совершенствования техники двигательного действия приобретает соревновательный метод. Участие в соревнованиях различного уровня позволяет гонщику обеспечить более надёжное, чем в

тренировке, закрепление двигательного навыка и придаёт психологическую устойчивость велосипедисту при выполнении освоенных движений. В процессе совершенствования необходимо предусматривать постепенное повышение напряжённости соревнований (степени их ответственности, уровня подготовленности соперников, сложности трасс и т.п.).

Важным условием закрепления сформированного навыка и дальнейшего его совершенствования является варьирование усилий и регулирование условий выполнения движений.

На начальном этапе обучения, чтобы правильно выполнить осваиваемое движение, следует значительно ограничивать скорость и величину прилагаемых усилий. Внутреннее противоречие в овладении техникой состоит в том, что при медленном выполнении упражнений техника, а, следовательно, и двигательные ощущения, возникающие и закрепляющиеся при этом, не соответствуют тем параметрам техники и тем ощущениям, которые типичны при быстром выполнении. Поэтому, как только велосипедист пытается выполнить движение на максимальной скорости, нарушается техника. Если в технической подготовке стоит задача довести владение данным двигательным действием до уровня совершенства, то простое многократное повторение упражнения в стандартных условиях часто оказывается неэффективным. Необходим другой методический подход, который заключается в следующем: как только техника изучаемых движений начинает приобретать стабильность параметров, следует варьировать применяемые усилия, повышать их контрастность, допустимо некоторое изменение условий двигательной задачи. Критерием допустимой степени варьирования является способность сохранять заданную структуру двигательного действия. Наряду с варьированием усилий необходимо регулировать условия, сопутствующие выполнению движений.

Методика формирования способности эффективно выполнять элементы техники в различных условиях и ситуациях предполагает следующие формы:

- выполнение действия при изменяющихся условиях внешней обстановки (на различных трассах, при различных метеорологических условиях, при различных внешних помехах, в условиях подвижной игры и т.д.);
- различные сочетания с другими технико-тактическими действиями;
- выполнение двигательных действий с предельными физическими усилиями на фоне утомления, в том числе в условиях прикидок и соревнований.

В практике велосипедного спорта некоторое распространение получают тренажёры с программным управлением, позволяющие моделировать действия соперника.

В зависимости от назначения двигательного действия, в одних случаях следует специально уделять внимание закреплению навыка и доведению его до высокой степени устойчивости, в других случаях этого делать не следует. Закрепление навыка бывает необходимо в тех случаях, когда технику действия не предполагается в дальнейшем изменять.

Когда двигательное действие и условия его выполнения относительно

стандартны, совершенствование техники будет заключаться главным образом в частичном изменении деталей техники и в овладении её вариантами, позволяющими приспособлять двигательное действие к различным условиям решения двигательной задачи.

Этап совершенствования техники двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий велосипедным спортом. На рассматриваемом этапе совершенствование техники сливается в единый процесс с воспитанием специализированных физических качеств велосипедиста.

Программный материал. Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста».

Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста (двигательное умение и навык).

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

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

Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов). Техника посадки и педалирования. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

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

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

Техника равномерного движения по дистанции.

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

Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения сложных поворотов.

Техника прямолинейного движения.

Техника преодоления подъёмов и спусков. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, проезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.

Техника взаимодействия с партнёрами и соперниками.

Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе».

Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

Общая характеристика процесса технической подготовки. Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия (физическая, двигательная, психическая готовность).

Этапы обучения технике двигательного действия.

Особенности методики технической подготовки на этапах ознакомления и начального разучивания техники, детализированного (углублённого) разучивания техники, совершенствования техники.

### **Содержание тактической подготовки**

Тактика — это умение обучающегося использовать все сильные стороны своей подготовки.

В тактической игре, кроме использования своих лучших качеств, важно не дать соперникам использовать их сильные стороны. Действовать тактически правильно — это значит действовать обдуманно, планомерно и уверенно.

Тактическая подготовка должна строиться на основе современной информационной базы данных. Формирование такой базы данных предполагает процесс накопления и анализа знаний, методик освоения практических умений и навыков в данном виде велосипедного спорта. Накопление информации по тактике происходит с помощью широкого круга методов. Самые распространённые и доступные методы - наблюдение и анализ соревновательной практики, беседы с тренерами, гонщиками, специалистами. Широкое применение получил просмотр и анализ видеоматериалов и графиков прохождения дистанций сильнейшими гонщиками мира.

Тактическая подготовка велосипедиста строится на основе многолетнего плана. Процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями, навыками должен быть строго дифференцирован с учетом особенностей каждого этапа многолетней подготовки, квалификации и возраста обучающегося. На начальных этапах закладываются наиболее общие знания об основах спортивной тактики, изучаются правила соревнований в различных видах гонок и их влияние на формирование спортивной тактики. Разработка плана тактической подготовки предполагает определение объёма тактических действий, которыми необходимо овладеть гонщику (команде) на каждом этапе многолетней подготовки. План тактической подготовки должен согласовываться с планом по другим разделам подготовки велосипедиста (физической, технической, психической).

На этапе высших достижений преимущественное внимание уделяется подготовке гонщиков к главным соревнованиям. Выбор тактики обусловлен возможностью наиболее полно реализовать потенциал гонщика и приобретает значение своего рода системообразующего фактора по отношению к другим

компонентам подготовки велосипедиста. Приоритетное внимание в тактической подготовке приобретают задачи по изучению и анализу тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической и психологической подготовленности, условий проведения соревнований, особенностей трасс (треков).

Важным разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики, которые могут включать не только двигательные действия, но и приёмы психологического воздействия на соперников. Эффективность овладения практическими элементами спортивной тактики определяется уровнем других компонентов подготовленности гонщика. Чем выше уровень физической, технической, психологической подготовленности, тем больше возможности велосипедиста в освоении разнообразных вариантов спортивной тактики.

При построении процесса тактической подготовки следует учитывать определённую последовательность в применении методов овладения элементами тактики.

На начальном этапе обучения основам технико-тактических действий применяется метод тренировки без соперника или с условным соперником. Этот метод способствует активному и сознательному анализу осваиваемых действий. Специфическими средствами в этом случае являются упражнения, имитирующие траекторию движений, характер распределения усилий на дистанции, перемещения в ходе ведения позиционной борьбы в гонке и т.п. По мере освоения простейших тактических приёмов тренировочные задания усложняются. Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия предполагает использование метода тренировки с партнёром. Первоначально осваиваются взаимодействия без соперника, затем - с условным соперником. Основные средства при использовании этого метода - парные и групповые упражнения, которые определяются характером предстоящей соревновательной деятельности.

На завершающем этапе подготовки к главным соревнованиям с целью закрепления навыков применяется соревновательный метод. Этот метод позволяет решать целостные тактические задачи, воспитывать умение оперативно корректировать действия в различных тактических ситуациях, а также создаёт необходимый эмоциональный фон. Для закрепления навыков гонщик должен отработать отдельные элементы, а также всю схему тактической борьбы в подготовительных, контрольных и подводящих соревнованиях. При этом необходимо стараться создать в этих соревнованиях условия, максимально близкие к тем, которые будут в главных соревнованиях (состав участников, характер их технико-тактических действий, условия трасс (треков)).

Для велосипедистов, специализирующихся в гонках на время, в качестве упражнений и методических приёмов овладения практическими элементами тактики можно рекомендовать на начальном этапе освоения рациональных

вариантов тактики прохождения дистанции, создание облегчённых условий распределения усилий (лидирование, корректирующая информация о скорости движения и др.). По мере закрепления тактических навыков рекомендуется постепенно усложнять условия выполнения заданий. Например, преодолевать отрезки дистанции в условиях значительного и постоянно прогрессирующего утомления, выполнять задания в непривычных условиях, вводить дополнительные помехи и т.п.

Опираясь на систематический сбор информации, разрабатывается тактический план на конкретные соревнования. При разработке этого плана необходимо учитывать ряд факторов:

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

Особое внимание в процессе подготовки к ответственным соревнованиям обращается на изучение тех качеств, приёмов, которые могут оказать решающее влияние на ход спортивной борьбы и позволяют прогнозировать тактические действия соперников. И хотя такой анализ не гарантирует защиты от неожиданных действий соперника, предварительная разработка тактического плана на конкретную гонку и специальная подготовка к ней, с учётом всесторонней информации о сопернике, в значительной мере определяют результативность соревновательной деятельности гонщика. Детально разработанные модели оказываются наиболее эффективными в соревнованиях с хорошо знакомыми соперниками, а также в дисциплинах велосипедного спорта, где соревновательные действия соперников строго детерминированы (например, различные виды гонок на время).

Что касается групповых и многодневных гонок, то здесь не удаётся предвидеть все возможные варианты спортивной борьбы. В подобных видах следует разрабатывать несколько моделей тактических действий, которые могли бы быть реализованы в зависимости от условий, сложившихся в конкретной гонке. Гонщика высокого класса отличает способность оперативно корректировать свои действия в сложных вариативных условиях спортивной борьбы.

Тактическая борьба позволяет проявить творческие возможности гонщика, его интеллектуальный потенциал. Эти возможности, хотя и являются проявлением

своеобразного таланта, в значительной степени совершенствуются в процессе участия в многочисленных гонках с различными по манере ведения соревновательной борьбы соперниками, разнообразной, проникнутой творческой атмосферой тренировочной деятельностью.

На основе конкретной информации обо всем комплексе факторов могут вноситься коррективы в отработанный модельный вариант тактики, включающие конкретные тактические элементы, позволяющие добиться цели в данных соревнованиях.

Процесс совершенствования тактического мастерства происходит значительно эффективнее, когда тренер и гонщик постоянно анализируют итоги каждого соревнования, отмечая слабые стороны тактической подготовленности и вносят на основе этого соответствующие коррективы в подготовку.

Программный материал. Основные понятия: «тактика велосипедного спорта», «тактическая подготовка велосипедиста» и др.

Требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста.

Тактика в гонках на шоссе. Индивидуальная гонка на время. Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).

Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста.

Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки. Овладение практическими элементами тактики в данном виде велосипедного спорта. Разработка тактического плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе оценки условий соревнований. Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования. Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований. Анализ результатов решения тактических задач в ходе соревнования.

## 4.2. Учебно-тематический план

Знание теоретических основ планирования, управления учебно-тренировочным процессом, умение применять эти знания на практике являются для тренера-преподавателя обязательным.

Таблица № 18

Учебно-тематический план

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

				соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	~ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	~ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	~ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила

				поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	~ 1 200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	~ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревнований деятельности.
	Психологическая подготовка	~ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. базовые волевые качества личности. системные волевые качества личности. классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения

				восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	~ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	~ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	~ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный	~ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт», содержащим в своем наименовании слова «маунтинбайк», «трек», «шоссе» (далее – соответственно маунтинбайк, трек, шоссе), основаны на особенностях вида спорта «велосипедный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка и включает в себя, в том числе, следующие особенности:

циклический характер физических упражнений при передвижении на велосипеде;

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

сложная биомеханическая система функционального взаимодействия обучающегося и велосипеда;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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

наличие велосипедной площадки с велопарковкой и малыми архитектурными формами для обучения и отработки элементов техники передвижения на велосипеде и технических элементов велосипедного спорта;

наличие объекта инфраструктуры велосипедного спорта для проведения тренировочных занятий по определенным программой группам дисциплин

велосипедного спорта с соблюдением требований Правил дорожного движения Российской Федерации;

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

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для  
прохождения спортивной подготовки**

№ № п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерен ия	Этап начально й подготов ки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствован ия спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства		
				маунтин- байк	трек	шоссе	маунтин- байк	трек	шоссе	маунтин- байк	трек	шоссе	
<b>Основное спортивное оборудование и инвентарь</b>													
1.	Велостанок универсальный	штук	–	6	6	6	3	3	3	3	3	1	
2.	Мяч баскетбольный	штук	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	
3.	Мяч футбольный	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4.	Мяч теннисный	штук	5	5	–	–	–	–	–	–	–	–	
5.	Мяч латексный (лёгкий)	штук	5	–	–	–	–	–	–	–	–	–	
6.	Фитбол	штук	5	5	–	–	–	–	–	–	–	–	
7.	Свисток	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
8.	Секундомер	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
9.	Скакалка	штук	5	–	–	–	–	–	–	–	–	–	
10.	Фишки (конусы)	штук	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	
11.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6	–	–	–	–	–	–	–	–	–	
12.	Эспандер ручной двойного действия	штук	6	–	6	–	–	3	–	–	1	–	
<b>Основное техническое оборудование и инвентарь</b>													
13.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	–	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
14.	Мотоцикл/квадроцикл для сопровождения	штук	–	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
15.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	–	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
16.	Багажник автомобильный для перевозки колес и	штук	–	–	–	1	–	–	1	–	–	1	

	велосипедов														
Запасные части для велосипедов															
17.	Набор передних шестеренок	комплект	–		6	6	6		3	3	3		1	1	1
18.	Рулевая колонка	штук	1		–	–	1		–	–	1		–	–	1
19.	Трос с рубашкой	штук	2		–	–	2		–	–	4		–	–	4
20.	Шифтеры	штук	–		–	–	2		–	–	2		–	–	2
21.	Цепь	штук	1		–	–	2		–	–	3		–	–	4
22.	Кассета	штук	–		–	–	1		–	–	2		–	–	2
23.	Система для шоссе	штук	–		–	–	1		–	–	1		–	–	1
24.	Спицы	штук	10		–	–	20		–	–	20		–	–	20
25.	Обод колеса	штук	2		–	–	2		–	–	2		–	–	2
26.	Шипы	штук	–		–	–	2		–	–	2		–	–	2
27.	Переключатель задний	штук	1		–	–	2		–	–	2		–	–	2
28.	Переключатель передний	штук	1		–	–	2		–	–	2		–	–	2
29.	Капсула каретки	штук	–		–	–	1		–	–	2		–	–	2
Инструмент для ремонта и обслуживания велосипедов															
30.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1
31.	Набор слесарных инструментов	комплект	–		1	1	1		1	1	1		1	1	1
32.	Насос для подкачки покрышек	штук	1		2	2	2		1	1	1		1	1	1
33.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1
34.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1
35.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	2		1	1	1		1	1	1		1	1	1
Компьютерное оборудование, измерительный инструмент и приборы															
36.	Компьютер (ноутбук) с принтером	комплект	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1
37.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1

Таблица 20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование												
№ п/п	Наименование спортивного инвентаря, передаваемого в индивидуальное пользование	Единица измерения	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства		
				маунтин-байк	трек	маунтин-байк	трек	маунтин-байк	трек	маунтин-байк	трек	
1.	Велокамеры BMX	штук	4	–	–	16	–	–	20	–	–	
2.	Велокамеры МТБ	штук	2	12	–	–	16	–	–	–	–	
3.	Велокамеры трек	штук	4	–	10	–	–	–	–	15	–	
4.	Велокамеры шоссе	штук	6	–	–	–	–	10	–	–	15	
5.	Велокомпьютер с функцией монитора сердечного ритма и мощности педалирования	штук	–	1	1	1	1	1	1	1	1	
6.	Велопокрышки BMX	комплект	2	–	–	8	–	–	10	–	–	
7.	Велопокрышки МТБ	комплект	2	6	–	–	8	–	–	–	–	
8.	Велопокрышки трек	комплект	2	–	4	–	–	–	–	8	–	
9.	Велопокрышки шоссе	комплект	2	–	–	–	–	6	–	–	8	
10.	Велосипед BMX	штук	1	–	–	1	–	–	1	–	–	
11.	Велосипед МТБ (гоночный)	штук	–	1	–	–	1	–	–	–	–	
12.	Велосипед МТБ	штук	1	1	–	–	1	–	–	–	–	

	(тренировочны й)											
13	Велосипед трековый	штук	–	–	1	–	–	–	–	1	–	
14	Велосипед трековый (гоночный)	штук	–	–	–	1	–	1	1	–	1	
15	Велосипед трековый для гонок на время	штук	–	–	–	–	–	–	–	1	–	
16	Велосипед шоссейный	штук	1	1	1	–	1	–	–	1	–	
17	Велосипед шоссейный (гоночный)	штук	1	–	–	1	–	2	1	–	2	
18	Велосипед шоссейный для гонок на время	штук	–	–	–	–	–	1	–	–	1	
19	Велостанок универсальный	штук	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
20	Велотрубки трековые (гоночные)	комплект	–	–	12	–	–	–	–	24	–	
21	Велотрубки шоссейные	комплект	4	–	8	–	–	–	–	12	–	
22	Велотрубки трековые (тренировочны е)	комплект	–	–	18	–	–	–	–	36	–	
23	Грязевые щитки	комплект	2	3	–	–	3	2	–	–	2	
24	Держатель для фляги	штук	2	3	2	–	3	3	–	2	3	
25	Дисковое колесо для трека	комплект	–	–	1	–	–	–	–	2	–	
26	Колеса шоссейные (запасные)	комплект	1	1	1	–	1	2	–	1	2	
27	Контактные педали BMX	комплект	1	–	–	2	–	–	2	–	–	
28	Контактные педали МТБ	комплект	1	2	–	–	2	–	–	–	–	
29	Контактные педали трек	комплект	–	–	1	–	–	–	–	1	–	
30	Контактные педали шоссе	комплект	–	1	1	–	1	2	–	1	2	

31	Руль для гонок на время	штук	–	–	–	–	–	1	–	1	1
32	Фляга 500 мл	штук	2	2	2	–	6	6	–	10	10
33	Дисковое колесо шоссейное	штук	–	–	–	–	–	1	–	–	1
34	Колеса ВМХ (запасные)	комплект	–	–	–	3	–	–	3	–	–
35	Колеса МТБ (запасные)	комплект	1	1	–	–	1	–	–	–	–
36	Колеса трековые (запасные)	комплект	–	–	1	–	–	1	–	2	2
37	Лопастное колесо трековое	штук	–	–	–	–	–	–	–	1	–
38	Лопастное колесо шоссейное	штук	–	–	–	–	–	1	–	–	1
39	Чехол для велосипеда	комплект	–	1	2	2	2	2	2	2	2
40	Чехол для запасных колес	комплект	–	2	2	4	2	4	8	4	4
41	Велоседло	штук	1	1	1	1	1	2	2	2	2
42	Обмотка для руля	штук	2	2	3	2	2	2	3	3	3
43	Переключатель задний шоссе	штук	–	–	–	–	1	1	–	1	1
44	Переключатель передний МТБ	штук	–	–	–	–	1	–	–	–	–
45	Переключатель передний шоссе	штук	–	–	–	–	1	1	–	1	1
46	Руль для гонок на время	штук	–	–	–	–	–	1	–	–	1
47	Руль для групповых гонок	штук	–	1	1	–	1	1	–	2	2
48	Ручки тормозные МТБ	штук	–	–	–	–	2	–	–	–	–
49	Ручки тормозные шоссе	штук	–	–	–	–	2	2	–	2	2

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки и		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин: маунтинбайк, шоссе											
1.	Бахилы	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	4	1
2.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
3.	Веломайка	штук	на обучающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
4.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	3	1
5.	Веломайка защитная	штук	на обучающегося	1	1	–	–	–	–	–	–
6.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
7.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
8.	Велотрусы	штук	на обучающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
9.	Велотуфли МТБ	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	2	1
10.	Велотуфли шоссейные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Велошарка летняя	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
12.	Велошарка теплая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Велошлем с защитой лица	штук	на обучающегося	1	1	–	–	–	–	–	–

14	Ветровка - дождевик	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
15	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
16	Каска защитная	штук	на обучающегося	1		1	1	2	1	2	1
17	Компрессионное белье	компл ект	на обучающегося	–	–	–	–	–	–	2	1
18	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
19	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
20	Кроссовки легкоатлетически е	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
21	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	–	–	–	–	6	1	12	1
22	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
23	Разминочные рукава	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
24	Разминочные чулки	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
25	Рейтузы короткие (бриджи)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
26	Рейтузы легкие	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
27	Рейтузы теплые	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
28	Тапочки (сланцы)	пар	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
29	Термобелье	компл ект	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины трек											
1.	Бахилы	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	4	1
2.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
3.	Веломайка	штук	на обучающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
4.	Веломайка с	штук	на	–	–	1	1	2	1	3	1

	длинным рукавом		обучающегося								
5.	Веломайка защитная	штук	на обучающегося	1	1	–	–	–	–	–	–
6.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
7.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
8.	Велотрусы	штук	на обучающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
9.	Велотуфли трековые	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	2	1
10.	Велотуфли шоссейные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Велошапка летняя	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
12.	Велошапка теплая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Велошлем с защитой лица	штук	на обучающегося	1	1	–	–	–	–	–	–
14.	Ветровка - дождевик	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
15.	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
16.	Каска защитная	штук	на обучающегося	1		1	1	2	1	2	1
17.	Компрессионное белье	комплект	на обучающегося	–	–	–	–	–	–	2	1
18.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
19.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
20.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
21.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	–	–	–	–	6	1	12	1
22.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
23.	Разминочные рукава	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
24.	Разминочные	пар	на	–	–	1	1	1	1	2	1

.	чулки		обучающегося								
25	Рейтузы короткие (бриджи)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
26	Рейтузы легкие	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
27	Рейтузы теплые	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
28	Тапочки (сланцы)	пар	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
29	Термобелье	компл ект	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273—ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N2 329 — ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 N23081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.Издательский центр «Академия», 2006. — 528 с.
2. Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у обучающихся и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок: Методические разработки. - М.: 1996.
3. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст]/А.А.Захаров.-М.: Советский спорт, 2008.-160 с.
4. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера/ Е.А.Гаврилова.- М.: М.:ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.-512 с: ил.
5. Горская, И.Ю. Координационная подготовка спортсменов / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков. — Омск: СибГУФК, 2015. — 220 с. Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65029.html> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
6. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.

7. Ермаков С.В. Тренировка велосипедистов - шоссейников.: Физическая культура и спорт, 1990.
8. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. Физкультура, образование, наука.  
м.: 2003.
9. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов 16: Илюхин А.А. Школа велокросса: учебное пособие. РГУФКСиТ. М.: 2008.
10. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки В.Б. Иссурин. — М.: Спорт, 2019. — 464 с.
11. Крылатых Ю.Г., Минаков С. М. Подготовка юных велосипедистов.: М.: физ. Культуры.  
м.: 2001.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
13. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных обучающихся - М.: Физическая культура, 2010. — 240 с.
14. Платнов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера:2т./ В.Н.Платонов.-М.:ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.-Т.-1.- 592 с: ил.
15. Платнов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: 2т./ В.Н.Платонов.-М.:ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.-т.-2.- 608с: ил.
16. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В.Н. Платонов. — М.: Спорт, 2022. 656с. Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1868793>. — Режим доступа: по подписке.
17. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: [монография] / Л.П. Сергиенко. — Москва : Советский спорт, 2013 1056 с. : ил. (Спорт без границ) Библиогр. в конце частей.— ISBN 978-5-9718-0458-1 .— URL: <https://rucont.ru/efd/279321>
18. Тарасова, Л.В. Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва: Методические рекомендации / Л.В. Тарасова. —М.: ФГБУ «ФЦПСР», 2022.
19. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования В.С. Родиченков и др.; Ошtmпийский комитет России. - 25-е изд. перераб. и допон.-М.:Советский спорт,2014-224с.:ил. 136

### **Перечень аудиовизуальных средств**

1. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
2. Видео-уроки по велоспорту.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
5. <http://www.uci.ch/> - Международный союз велосипедистов
6. <http://fvssr.ru/> - Федерация велосипедного спорта России
7. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)
9. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://schoolcollection.edu.ru/>)