

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛОКОМОТИВ»
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

СОГЛАСОВАНО
Тренерским советом
Протокол № 4 от 17.07.2023 г.


УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ «Локомотив»
М.И. Барников
Приказ № 46 от 19.07.2023 г.

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

Программа разработана с учётом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «велосипедный спорт», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 года № 1304 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. № 1099 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (зарегистрировано 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71658).

Учредитель:

Администрация Выборгского района г. Санкт-Петербурга

Срок реализации Программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 4 года

Учебно-тренировочный этап – 4 года

Совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Разработчик Программы:

Носарева Ирина Леонидовна, инструктор-методист

**Санкт-Петербург
2023год**

ОГЛАВЛЕНИЕ

| № п/п | Раздел |
|------------|--|
| I. | Общие положения |
| 1.1. | Нормативное обеспечение Программы |
| 1.2. | Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки |
| 2.1. | Краткая характеристика вида спорта «велосипедный спорт» |
| 2.2. | Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт» |
| 2.3. | Описание и краткие обозначения дисциплин, входящих в вид спорта «велосипедный спорт». Дисциплины: маунтинбайк, BMX |
| 2.4. | Спортивные дисциплины маунтинбайк и BMX и взаимодополняющие их виды спортивных дисциплин велосипедного спорта (велосипедный спорт-шоссе и велосипедный спорт-трек) |
| 2.5. | Специфика организации учебно-тренировочного процесса |
| 2.6. | Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», спортивных дисциплин: маунтинбайк, BMX |
| 2.7. | Требования к результатам реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки |
| 2.8. | Требования к условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки |
| 2.9. | Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (маунтинбайк, BMX) |
| 2.10. | Требования к объёму учебно-тренировочного процесса |
| 2.11. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку |
| 2.12. | Предельные учебно-тренировочные нагрузки |
| 2.13. | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности |
| 2.14. | Требования к проведению учебно-тренировочных занятий |
| 2.15. | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля |
| 2.16. | Организация психологического и биохимического контроля |
| 2.17. | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки |
| 2.18. | Рекомендации по организации психологической подготовки |

| | |
|------------|--|
| 2.19. | Планы применения восстановительных средств |
| 2.20. | План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним |
| 2.21. | Календарный план воспитательной работы |
| 2.22. | Учебно-тематический план |
| 2.23. | Планы инструкторской и судейской практики |
| 2.24. | Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц её осуществляющих, в спортивных мероприятиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки |
| 2.25. | Требования к проведению учебно-тренировочных занятий |
| 2.26. | Средства учебно-тренировочного занятия |
| 2.27. | Годовой учебно-тренировочный план |
| III | Система контроля |
| 3.1. | Требования к результатам реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки |
| 3.2. | Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «велосипедный спорт» спортивных дисциплин: маунтинбайк, BMX |
| 3.3. | Рекомендации по организации тестирования |
| IV | Рабочая программа по виду спорта «велосипедный спорт» Дисциплины: маунтинбайк, BMX |
| 4.1. | Соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (маунтинбайк, BMX) |
| 4.2. | Структура многолетней спортивной подготовки |
| 4.3. | Режимы учебно-тренировочной работы |
| 4.4. | Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнования |
| V | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» |
| VI | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки |
| 6.1. | Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям |
| 6.2. | Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям |
| | Перечень информационного обеспечения |

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин маунтинбайк и ВМХ с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1099¹ (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 № 1304 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»;
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приёма на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- 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

¹ (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022, регистрационный № 71658).

медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы

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.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

1. формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
2. отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»;
3. ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
4. овладение методами определения уровня физического развития велосипедиста и корректировки уровня физической готовности;
5. получение спортсменами знаний в области велосипедного спорта, освоение правил вида спорта, спортивных дисциплин (маунтинбайк, BMX), изучение истории выбранного вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
6. формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
7. систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
8. воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
9. повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
10. осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения спортивных сборных команд Российской Федерации, Санкт-Петербурга;
11. подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по велосипедному

спорту.

Настоящая Программа предназначена для подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки (НП), на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (УТ), этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Программа определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, предельные учебно-тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годового цикла. В Программе раскрываются характерные черты многолетней подготовки спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годовых циклов, приводятся допустимые учебно-тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. Указаны требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований.

В разделе Программы «Система контроля» указаны критерии подготовки спортсменов на каждом этапе занятий, которые разработаны с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (№ 1099 от 30 ноября 2022 г).

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Краткая характеристика вида спорта «велосипедный спорт»

Велосипедный спорт – это олимпийский вид спорта, где преодоление трассы происходит с помощью велосипеда. Спортсмен приводит его в движение своей мускульной силой.

Этот вид спорта схож с легкой атлетикой: и там, и там максимум нагрузки ложится на ноги. Отсюда и сходство учебно-тренировочного процесса, его цель – повышение выносливости и работоспособности организма, укрепление суставов и мышц.

В достижении победы большую роль играет не только физподготовка велосипедиста, но и характеристики велосипеда. От них напрямую зависит положение ездока и, как следствие, постановка дыхания, качество работы внутренних органов и систем, а также суставов и мышц. Посадка спортсмена зависит от высоты сидения и руля, а также от размера педалей.

Первые состязания любителей велосипедов прошли во Франции. А начиная с 1893 г. имеют место и международные турниры. В 1900 г. начал свою работу Международный союз велосипедистов. В программу Олимпиады велосипедный спорт вошел в 1896 г. Вначале страну представляли только мужчины, а женщины вошли в их ряды в 1988 г.

Спортивные дисциплины вида спорта «велосипедный спорт» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) Программу спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «велосипедный спорт»

| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
|---|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| BMX - гонка - "Классик" (или "Классик" - смешанная) | 008 | 001 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| BMX - гонка - "Крузер" | 008 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| BMX - гонка на время | 008 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| BMX - гонка на время - командная | 008 | 075 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| BMX - гонка ритм - трек | 008 | 076 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| BMX - эстафета | 008 | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| BMX - фристайл - дерт | 008 | 005 | 1 | 8 | 1 | 2 | М |
| BMX - фристайл - парк (или парк - смешанный) | 008 | 006 | 1 | 6 | 1 | 2 | Я |
| BMX - фристайл - рампа | 008 | 007 | 1 | 8 | 1 | 2 | М |
| BMX - фристайл - флэт | 008 | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| маунтинбайк - байкер - кросс 4-х | 008 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| маунтинбайк - велокросс | 008 | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| маунтинбайк - кросс-кантри | 008 | 011 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| маунтинбайк - кросс - кантри - короткий круг | 008 | 077 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| маунтинбайк - кросс - кантри марафон | 008 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| маунтинбайк - кросс - кантри гонка с выбыванием | 008 | 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| маунтинбайк - гонка в гору | 008 | 014 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| маунтинбайк - многодневная гонка | 008 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| маунтинбайк - скоростной спуск | 008 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| маунтинбайк - триал - 20 | 008 | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| маунтинбайк - триал - 26 | 008 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| маунтинбайк - триал командный - 20 | 008 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| маунтинбайк - триал командный - 26 | 008 | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| маунтинбайк - эстафета | 008 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| трек - гит с ходу 200 м | 008 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| трек - гит с ходу 500 м | 008 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| трек - гит с ходу 1000 м | 008 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| трек - гит с ходу 1000 м (парами) | 008 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |

| | | | | | | | |
|--|-----|-----|---|---|---|---|---|
| трек - гит с места 200 м | 008 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| трек - гит с места 500 м | 008 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| трек - гит с места 1000 м | 008 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| трек - гит с места 1000 м (парами) | 008 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| трек - гонка за лидером | 008 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| трек - гонка по очкам | 008 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| трек - гонка по очкам - многодневная | 008 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| трек - гонка с выбыванием | 008 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| трек - индивидуальная гонка преследования 2 км | 008 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| трек - индивидуальная гонка преследования 3 км | 008 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| трек - индивидуальная гонка преследования 4 км | 008 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| трек - командная гонка преследования 2 км | 008 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| трек - командная гонка преследования 3 км | 008 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| трек - командная гонка преследования 4 км | 008 | 039 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| трек - парная гонка преследования 2 км | 008 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| трек - парная гонка преследования 3 км | 008 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| трек - парная гонка преследования 4 км | 008 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| трек - спринт | 008 | 043 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| трек - командный спринт | 008 | 044 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| трек - кейрин | 008 | 045 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| трек - мэдисон | 008 | 046 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| трек - мэдисон - многодневная гонка | 008 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| трек - омниум | 008 | 048 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| трек - скретч | 008 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| трек - тандем | 008 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| шоссе - индивидуальная гонка на время | 008 | 051 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| шоссе - индивидуальная гонка на время 5 км | 008 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| шоссе - индивидуальная гонка на время 10 км | 008 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| шоссе - индивидуальная гонка на время 15 км | 008 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| шоссе - индивидуальная гонка на время 20 км | 008 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| шоссе - индивидуальная гонка на время 25 км | 008 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| шоссе - индивидуальная гонка на время 50 км | 008 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| шоссе - индивидуальная гонка на время в гору | 008 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| шоссе - групповая гонка | 008 | 060 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| шоссе - групповая гонка до 100 км | 008 | 061 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| шоссе - групповая гонка до 120 км | 008 | 062 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| шоссе - групповая гонка до 170 км | 008 | 063 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| шоссе - групповая гонка 180+ км | 008 | 064 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| шоссе - групповая горная гонка | 008 | 065 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| шоссе - командная гонка | 008 | 066 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| шоссе - многодневная гонка | 008 | 067 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| шоссе - парная гонка 25 км | 008 | 068 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| шоссе - парная гонка 50 км | 008 | 069 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| шоссе - парная гонка 75 км | 008 | 070 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| шоссе - критериум 20-40 км | 008 | 072 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| шоссе - критериум 50-60 км | 008 | 073 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| шоссе - критериум 70-80 км | 008 | 074 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| шоссе - смешанная эстафета | 008 | 078 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт»

Выделяется четыре группы дисциплин, ранее являвшихся самостоятельными видами спорта:

- шоссе;
- трек;
- BMX;
- маунтинбайк.

2.2.1. Шоссе. Это классическая разновидность велосипедного спорта. Состязания идут на длинных дистанциях, причем трасса не всегда проходит по ровной дороге. Путь может пролегать и по гравию, и по брусчатке, только не по пересеченной местности.

Шоссейная гонка в свою очередь подразделяется на:

- однодневную;
- многодневную (недельную);
- городскую по кругу на 50-150 км (критериум);
- гранд тур из трех гонок продолжительностью по 3 недели.

2.2.2. Трек. Это групповые старты на треке. Он тоже имеет множество поклонников, хотя и уступает шоссе. Езда проходит всегда по ровному покрытию, при этом участники обязаны поддерживать угол наклона как на прямых участках (12,5 градуса), так и на поворотах (42 градуса).

Подвидов трека существует 16. Вот основные из них:

индивидуальная спринтерская гонка на 200, 500 м и 1 км между двумя и более ездоками;

командный спринт – заезд команды из трех велосипедистов у мужчин и двух – у женщин, где каждый участник преодолевает один круг, а результат засчитывается по последнему члену команды;

гит – индивидуальный старт на 1,5 км, где выигрывает велосипедист, преодолевший дистанцию за наименьшее время;

кейрин – состязание между 4-8 участниками, где необходимо разогнать велосипед до 30 км/ч и преодолеть 2 км, а победу одерживает тот, кто пришел к финишу первым;

гонка преследования – состязаются двое, причем движутся навстречу друг другу (у мужчин протяженность трассы – 4 км, у женщин – 3 км), а выигрывает состязание тот, кто показал меньшее время;

гонка по очкам – заезд в несколько этапов, за каждый участнику назначается 5 очков, а в случае равного счета победителем признается велосипедист, выигравший последний этап;

мэдисон – командные старты на 25-50 км, где через каждые 20 кругов имеется промежуточный финиш; первый, кто преодолевает его, зарабатывает 5 очков, второй – 3, третий – 2, а последний – 1 очко;

скретч – заезд на 15 км (муж.) и 10 км (жен.), где выигрывает первый приехавший к финишу;

гонка с выбыванием – групповой заезд, где приехавший к финишу последним покидает трассу;

многоборье – состязание на трассе 40 км (муж.) и 25 км (жен.) по нескольким дисциплинам (скретч, гонка с выбыванием, гонка по очкам), где участвует порядка 250 ездоков;

2.2.3. ВМХ. Велосипеды ВМХ оснащены широкими шинами при маленьком диаметре колес, низким сиденьем и высоким рулем. Такая конструкция обеспечивает большую устойчивость на дорогах с перепадами высот, а также удобна при выполнении акробатических комбинаций.

ВМХ на велосипедах – это заезды по грунту с поворотами, трамплинами, канавами и иными препятствиями. Направление представлено на Олимпиаде с 2008 г.

Велосипедный спорт ВМХ - кроссовый велоспорт - разновидность велокросса, осуществляемого на велосипедах специального класса (кроссовых велосипедах ВМХ). Проводится на специализированных спортивных сооружениях - крытых и открытых велодромах ВМХ. Трасса велоспорта ВМХ с комбинацией препятствий и поворотов имеет длину от 300 до 400 м.

Преодоление трамплинов, различных препятствий, головокружительные трюки и скоростные заезды - весь этот городской экстрим сочетает в себе велоспорт ВМХ. Катание на велосипедах ВМХ представляет собой яркое зрелище. В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта велоспорт-ВМХ признан как вид спорта и включает в себя олимпийскую спортивную дисциплину «гонка «Классик» и дисциплины «гонка - «Крузер», «дерт», «парк», «рампа», «флэт» и «эстафета (4 чел.)». На сегодняшний день специфика развития велоспорта-ВМХ выражается новизной вида спорта для России и спортивной отрасли, в частности, как следствие - отсутствием созданной в СССР кадровой, материально-технической и научно-методической базы (в отличие от велоспорта-шоссе и велоспорта-трек).

Популярность велоспорта-ВМХ растет как среди детей, так и молодежи. Простота и относительно невысокая стоимость специализированных велосипедов, эмоциональность и зрелищность соревнований, привлекают к занятиям большое количество детей уже с семилетнего возраста.

ВМХ Racing. В случае гонок ВМХ длина трасс составляет около 400 метров с большой стартовой рампой. Чтобы сделать гонку более интересной и увлекательной, в трек добавлены специальные функции, которые также являются частью трассы ВМХ.

Фристайл BMX. В случае с Freestyle BMX спорт ориентирован на трюки и основан на различных дисциплинах гонок в свободном стиле. Для каждой гонки следуют различные гоночные места.

2.2.4. Маунтинбайк. Наиболее экстремальный подвид велосипедной гонки, возникший недавно, но пользующийся повышенным спросом, прежде всего в Соединенных Штатах. По нему организуются национальные и мировые чемпионаты, а также он входит в программу Игр.

Здесь также выделяется несколько разновидностей:

- кросс кантри по пересеченной местности на 5 – 9 км;
- даунхилл – скоростной съезд по трассе с естественными препятствиями;
- марафон – старты на большие расстояния (от 100 км) для всех желающих.

Заезды могут быть как личными, так и командными.

Маунтинбайк один из наиболее популярных и доступных видов велосипедного спорта. Совершенствование навыков и умение преодолевать естественные и искусственные препятствия на велосипеде, поддерживая максимально возможную высокую скорость, привело к возникновению нового вида велосипедных кроссовых соревнований на горном велосипеде. История развития маунтинбайка как самостоятельного вида спорта берёт начало с шестидесятых годов XX века. Необычный велосипед с кроссовыми шипами на утолщённых шинах становился популярным у велосипедистов всех возрастных групп. Продажи горных, кроссовых велосипедов во многих странах мира стремительно росли. Наступил настоящий бум увлечения маунтинбайком.

Спортивные федерации велосипедного спорта многих стран стали включать в свои спортивные календари соревнования по любимейшему у населения новому популярному виду спорта - маунтинбайку. Вгрызаясь в землю зубастой резиной, он вошёл в семью велосипедного братства как самостоятельный вид велосипедного спорта.

Благодаря тому, что специально сконструированный горный велосипед связан с техническими новшествами с одной стороны и с природной средой с другой стороны, новый вид велосипедного спорта быстро добился признания во многих странах мира. Началом триумфального шествия маунтинбайка как Олимпийского вида велосипедного спорта стала XXVI Олимпиада 1996 года в Атланте.

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

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

- специальная особо прочная рама «внедорожной» геометрии с увеличенным дорожным просветом и другими особенностями;
- колёса диаметром от 26 до 29 дюймов, для движения по пересечённой местности различного профиля;
- конструктивные элементы (руль специальной конструкции, усиленная тормозная система, регулируемая на ходу необходимая жёсткость амортизаторов, многоскоростное

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

- все компоненты и узлы имеют повышенную прочность и надёжность, рассчитаны на работу в условиях сильного загрязнения. Особо это относится к тормозам и переключателям;

- большое количество передач (24-27) позволяет подобрать оптимально эффективную частоту педалирования и, как следствие, высокую скорость движения по трассе.

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

2.3. Описание и краткие обозначения дисциплин, входящих в вид спорта «велосипедный спорт». Дисциплины: маунтинбайк, ВМХ

2.3.1. Маунтинбайк

1. *Х.С.О.- Кросс-кантри* - наиболее популярная дисциплина не только в маунтинбайке, но и в других видах спорта (шоссе, трек) в целом. Представляет собой гонки по трассе со спусками, подъемами, множеством естественных, а иногда и искусственно созданных препятствий (так называемая пересеченная местность). Данный вид, кросс-кантри ХСО включен в программу Олимпийских игр.

2. *Х.С.С.- Кросс-кантри* представляет собой разновидность Х.С.О. и проводятся соревнования как по олимпийской дисциплине, но по короткой кольцевой трассе.

3. *Х.С.Е. – Кросс-кантри* представляет собой разновидность Х.С.О. Соревнования проводятся на определенное количество кругов по мере прохождения которых, часть спортсменов при прохождении финишной черты очередного круга выбывает из дальнейшей борьбы за победу (количество отсекаемых от группы спортсменов оговаривается в положении о конкретных соревнованиях). Оставшиеся количество спортсменов на трассе последнего круга соревнования борется за победу и призовые места в данной гонке.

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

5. *Х.С.Т.- Индивидуальная гонка по кроссовой трассе (гонка на время).* Каждый участник соревнования стартует отдельно. Промежуток времени между стартующими устанавливается согласно положению на данные соревнования. Время прохождения дистанции спортсменами фиксируется по каждому гонщику отдельно. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному спортсменом на установленной дистанции.

6. *Х.С.Р.- Эстафета 4 человека.* Составы команд участников комплектуются согласно положению о данной гонке. Два спортсмена мужского и два спортсмена женского пола.

Старт дается общий для всех участвующих команд. Порядок старта, следующий: первыми стартуют члены каждой команды под первыми номерами (по очередности прохождения круга на дистанции). Вторыми номерами - члены команды под вторыми номерами, в такой последовательности до четвертого гонщика. Победителями и призерами становятся команды участники, которые на финише четвертого этапа гонки занимают соответствующие призовые места. Эстафета каждого участника гонки, прошедшего свою часть дистанции, передается следующему стартующему члену команды в указанном коридоре на месте расположения старта и финиша.

7. *Х.С.Р. Кроссовая гонка.* Проводится на трассах из пункта старта в пункт финиша (в гору). Перепад высот между стартом и финишем определяется на месте проведения гонок. Старт каждому участнику гонки дается отдельно, разрыв времени стартующими участниками оговаривается в положении о конкретном соревновании. Победитель гонки определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции.

8. *Х.С.С. Многодневная кроссовая гонка.* Проводится ежедневно по этапу. В течение 3-5 дней, на разных трассах. В зависимости о положения, на каждом последующем этапе может проводиться отдельный вид гонок по маунтинбайку. На каждом этапе, в зависимости от занятого места, гонщику начисляются очки, которые по сумме всех этапов суммируются. Спортсмены, набравшие наибольшее количество очков по сумме всех соревновательных этапов, объявляются победителями соревнований.

2.3.2. BMX

Соревнования проводятся на специальных трассах и велосипедах с 20-26 - дюймовыми колёсами.

1. *Гонка – «Классик» или BMX Race (олимпийская дисциплина).* Дисциплина, в которой на грунтовой трассе длиной не менее 300м проводятся гонки на время. Трасса должна состоять как минимум из трёх виражей и четырёх прямых, на которых расположены препятствия в виде бугров различной конфигурации. Старт дается с ramпы (стартовой горы) высотой 1,5-8 м. В заезде одновременно участвуют восемь спортсменов. Во время квалификации первые 4 спортсмена проходят в следующий раунд, и так до самого финала.

2. *Гонка - «Крузер».* Правила гонки идентичны гонке - «Классик». Та же трасса, только разрешается использовать велосипеды с колёсами до 26 дюймов.

3. *Эстафета.* Эстафетная гонка состоит из 4-х этапов. В гонке стартует 4 спортсмена (3 мужчины + 1 женщина). Гонщики каждой команды стартуют в единой форме. Гонка начинается с квалификационных заездов гонки на время. Команды, показавшие время с 1 по 4 место, выходят в финал. В финале стартуют 4 команды. Гонщик каждой команды должен проехать круг (свой этап) и передать эстафету своему партнеру.

4. *Гонка на время (timetrial).* В гонке фиксируется время прохождения трассы. Трассу проходит каждый гонщик по одному. Побеждает гонщик, показавший наилучшее время прохождения трассы.

5. *BMX FREESTYLE*. Выступление участников соревнований оценивается по сложности, оригинальности и точности исполнения различных акробатических фигур, исполненных в фазе полёта. Соревнования могут проводиться как в виде преодоления специально сооруженных препятствий, так и на рампе.

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

7. *Рампа или Верт*. Дисциплина, в которой спортсмен катается в U – образной рампе высотой около 4 метров. Спортсмен скатывается с верхнего края рампы, набирает скорость и высоко вылетает с другого края рампы, в полёте выполняя различные трюки.

8. *Стрит*. Это фрирайд в городской среде, где в качестве препятствий используются деревья, перила, стены, контейнеры - всё, что может встретиться на улице. Дисциплина, в которой участник соревнований преодолевает естественные препятствия и совершает различные прыжки, стараясь оторвать оба колеса от земли без помощи трамплина или рампы. Соревнования по стрит проводятся в местах, где можно разместить сооружения, имитирующие естественные уличные препятствия. В молодёжной среде это самая популярная дисциплина.

9. *Флэт*. Суть дисциплины заключается в том, чтобы на велосипеде исполнять различные трюки на плоской поверхности, нередко балансируя на одном колесе. Эту дисциплину можно сравнить с хип-хопом или брейк-дансом, её ещё называют «танцами на велосипеде».

10. *Дерт*. Дисциплина, в которой спортсмены совершают прыжки на грунтовой трассе, где расположена серия трамплинов высотой 0,5 – 2 м. Во время прыжка в фазе полёта спортсмен исполняет различной сложности акробатические фигуры (трюки). Выступление оценивается по сложности и точности их исполнения.

11. *Биг-эйр*. Дисциплина «биг-эйр» похожа на дерт, лишь с той разницей, что вместо серии прыжков участник соревнований совершает одиночные прыжки с огромного трамплина. Стартовая гора располагается на высоте более 10 метров, что позволяет спортсмену пролетать расстояние 7-13 метров.

2.4. Спортивные дисциплины маунтинбайк и ВМХ и взаимодополняющие их виды спортивных дисциплин велосипедного спорта (велосипедный спорт-шоссе и велосипедный спорт-трек)

Виды шоссейных гонок

1. Индивидуальная гонка на время. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 5 километров до 50 километров. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находится в одном месте. Стартуют спортсмены индивидуально с одинаковым интервалом времени друг от друга. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции.

2. Командная гонка на время. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 15 до 100 км. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находятся в одном месте. Стартуют по четыре спортсмена в одной команде, команды стартуют с одинаковым интервалом времени друг от друга. Команда победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу третьего участника команды.

3. Групповые гонки. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена от 20 до 200км. Кроме многодневных гонок. Старт и финиш находятся в одном месте. Старт спортсмены принимают одновременно все.

Расстановка гонщиков на старте определяется положением о соревнованиях и проводится или по жеребьевке, или по рейтингу участвующих в соревновании спортсменов.

Трассы гонок могут быть как на равнинных участках дороги, так и на горных участках.

Имеется ряд разнообразных видов шоссейных групповых гонок:

- гонка с одним конечным финишем, гонка с промежуточными финишами и основным финишем;

- гонка критериум, проводимая на кольцевой трассе, с промежуточными финишами и одним основным финишем.

Виды трековых гонок:

- гонка на 1 км на время;

- гит на 200 м с/х. на время;

- спринт на 1км с определением места на финише;

- индивидуальная гонка на 4км на время;

- командная гонка (4 спортсмена) на время, и место на финише по переднему колесу 3-го участника команды;

- групповая гонка с общего старта от 10 до 100км с промежуточными финишами и основным финишем. Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков или дистанционному преимуществу на 1-2 и т.д. кругов;

- гонка парами на дистанциях, определённых положением о соревнованиях;

- гонка омниум – за 1день соревнований спортсмен принимает участие в 5-7 видах дисциплин трековых гонок и в каждой из дисциплин набирает очки за занятые места. Победитель определяется по сумме набранных очков.

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

2.5. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

2.5.1. Организация учебно-тренировочного процесса

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,

- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,

- подлежит планированию,

- осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке и договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

1) Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практики, а также медико-восстановительные и другие мероприятия (Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. № 999).

2) Учебно-тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные и тестовые мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- текущие и этапные обследования, проводимые в рамках научно-методического обеспечения;
- методическая работа, связанная с планированием, ведением первичной учетно-отчетной документации, анализом выполнения планов спортивной подготовки, их корректировкой, подготовкой отчетов и прочего.

2.5.2. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Остальные часы с учетом особенностей вида спорта.

2.5.3. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

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

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

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

2.5.4. На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

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

2.5.6. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «велосипедный спорт», осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения их здоровья.

2.6. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», спортивных дисциплин: маунтинбайк, ВМХ.

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

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

- выполнение требований к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

2.6.2. Участие лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях по виду спорта «велосипедный спорт» должно планироваться с учетом приведенных в положениях (регламентах) об официальных спортивных соревнованиях и правилах вида спорта «велосипедный спорт» возрастных групп, требований к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (Таблица № 18 Программы, Приложение № 4 к ФССП.).

2.6.3. Лица, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с принятыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, планами спортивных соревнований, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, а также в соответствии с положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

2.6.4. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) указанных спортивных соревнований.

2.6.5. При направлении организацией, осуществляющей спортивную подготовку, несовершеннолетних лиц, проходящих спортивную подготовку, на

спортивное мероприятие, их сопровождает лицо, осуществляющее спортивную подготовку, либо специально направленный организацией, осуществляющей спортивную подготовку, сопровождающий.

2.7. Требования к результатам реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

2.7.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «велосипедный спорт»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «велосипедный спорт»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «BMX», начиная со второго года, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «маунтинбайк» - начиная с четвертого года;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «велосипедный спорт»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «велосипедный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

2.7.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

2.7.4. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки, по согласованию с тренерским советом.

2.8. Требования к условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

2.8.1. Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной

подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвертый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

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

- не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- разница в квалификационном уровне подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- при занятиях на дорогах общего пользования численность группы соответствует требованиям абзаца третьего пункта 24.5 ПДД;

- не превышен максимальный количественный состав группы спортивной подготовки, установленный Программой.

2.8.2. К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

2.8.3. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) тренировочного мероприятия в каникулярный период для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- учебно-тренировочные мероприятия;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- спортивные соревнования;

- контрольные и тестовые мероприятия;

- инструкторская и судейская практики;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

- текущие и этапные обследования, проводимые в рамках научно-методического обеспечения;

- методическая работа, связанная с планированием, ведением первичной учетно-отчетной документации, анализом выполнения учебных планов спортивной подготовки, их корректировкой, подготовкой отчетов и прочего.

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

спортивной подготовки.

2.8.5. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

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

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

2.8.6. На основании годового учебного плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

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

2.8.8. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «велосипедный спорт», осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения их здоровья.

2.9. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (маунтинбайк, ВМХ)

Продолжительность спортивной подготовки, установленной федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта велосипедный, составляет:

- на этапе начальной подготовки - 4 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - не ограничена.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься велосипедным спортом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» - для групп учебно-тренировочного этапа до трёх лет, «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» - для групп учебно-тренировочного этапа свыше трёх лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 15 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже «кандидата в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической и

специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 2 Программы.

Таблица № 2

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (маунтинбайк, BMX)

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

Наполняемость групп определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы, в соответствии с установленными минимальными нормами ФССП по виду спорта «велосипедный спорт», в соответствии с локальным актом Учреждения.

2.10. Требования к объёму учебно-тренировочного процесса

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

2.11. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

1. Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «велосипедный спорт», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная со спортивной подготовки на начальном этапе первого года обучения, обучающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере, не менее 2 раза в год – для осуществления текущего медицинского контроля и в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144-н.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

2. Возрастные требования.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» и указанных в таблице №7 настоящей Программы (приложение № 1 к ФССП № 1099 ОТ 30.11.2022 г.).

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности учащихся, степень их полового созревания.

Таблица № 4

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

| Требования | Этапы спортивной подготовки | | |
|------------|-----------------------------|----------|----------|
| | НП | УТ(СС) | ССМ |
| Возраст | с 7 лет | с 11 лет | с 15 лет |

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапах совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

3. Психофизические требования. К обучающимся, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в учебно-тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 5 Положения.

Таблица № 5

Психофизические состояния спортсменов

| Спортивная деятельность | Состояние |
|-------------------------|---|
| В тренировочной | тревожность, неуверенность |
| В предсоревновательной | волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия |
| В соревновательной | мобильность, мертвая точка, второе дыхание |
| В послесоревновательной | фрустрация, воодушевление, радость |

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова, большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добыюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером-преподавателем командой.

2.12. Предельные учебно-тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в велосипедном спорте от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях

может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 3 настоящей Программы (приложение № 2 к ФССП № 1099 от 30.11.2022 г.) предоставлены нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки по велосипедному спорту на разных этапах спортивной подготовки.

Недельный и годовой режимы осуществления учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по годам обучения утверждаются приказом директора. Продолжительность занятий определяется в соответствии с возрастными и психолого-педагогическими особенностям учащихся, исчисляются в астрономических часах. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки приведены в таблице № 6 Программы.

Таблица № 6

**Предел продолжительности учебно-тренировочного занятия, с учетом
возрастных особенностей спортсменов**

| Этап | Кол-во часов | Этап | Кол-во часов | Этап | Кол-во часов |
|------|--------------|--------|--------------|------|--------------|
| НП | 2 | УТ(СС) | 3 | ССМ | 4 |

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность не может составлять более 8 часов.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапов учебно-тренировочного цикла. Общегодовой объём учебно-тренировочной работы, начиная с этапа углубленной специализации, предусмотренный указанными режимами работы, может быть сокращён, но не более чем на 25%.

2.13. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

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

Функции соревнований в велосипедном спорте многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица Программы № 14 (приложение № 4 к ФССП № 1099 от 30.11.2022 г.).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта. Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «велосипедный спорт»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «велосипедный спорт»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются Учреждения на спортивные мероприятия в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса (таблица № 7 Программы (приложение № 3 (к ФССП № 1099 от 30.11.2022 г.).

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Пределная 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 | | |

2.14. Требования к проведению учебно-тренировочных занятий

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта «велосипедный спорт» допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов (Приложение № 3 к ФССП № 1099 от 30.11.2022 г.).

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» определяется Учреждением, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса необходимо:

- упражнения направленные преимущественно на улучшение координации движения включать в начало основной части учебно-тренировочного занятия;
- упражнения, направленные на воспитание силы и выносливости, выполнять после упражнений на быстроту;
- упражнения, направленные на воспитание гибкости, чередовать со скоростными и скоростно-силовыми;
- в продолжении учебно-тренировочного занятия поддерживать оптимальный темп и ритм работы;
- включать в недельный цикл учебно-тренировочных занятий разнообразную работу на освоение двигательных навыков;
- ежедневные учебно-тренировочные занятия должны содержать элемент новизны;
- включать начало освоения движения в игровые ситуации для выявления ошибок;
- ОРУ проводить в заключении подготовительной части (за исключением упражнений на гибкость) до мышечной усталости;
- в ходе учебно-тренировочного занятия модифицировать упражнения с целью моделирования соревновательных результатов;
- чаще информировать обучающихся о допущенных ошибках и успехах;
- обучающийся должен понимать смысл каждого упражнения, его роль в соревновательной деятельности.

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с пунктом 2.6. Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий, 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.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»).

2.16. Организация психологического и биохимического контроля

Выделяют психологическую подготовку тренера-преподавателя и спортсмена.

В свою очередь, в психологической подготовке спортсмена различают четыре ее вида:

- психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному учебно-тренировочному процессу;
- общая психологическая подготовка к соревнованиям;
- специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию;
- коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

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

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

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

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

Одним из главных условий, определяющих прогресс спортивных результатов в процессе многолетней подготовки, является постепенное повышение учебно-тренировочных воздействий. Это методическое положение определяет, прежде всего, общую динамику воздействий в масштабе многолетней подготовки.

Для учебно-тренировочных воздействий на более коротких временных отрезках (от микроцикла до годового цикла подготовки) более характерной является волнообразная динамика, что обусловлено закономерностями адаптации и развития организма в онтогенезе.

При построении многолетней подготовки тренер-преподаватель должен предусматривать постепенное повышение учебно-тренировочных воздействий от года к году. Первые годы многолетней подготовки характеризуются преимущественно увеличением объема учебно-тренировочной работы, в дальнейшем происходит постепенное увеличения процентного содержания интенсивной работы в общем объеме.

Важным условием, определяющим особенности реагирования систем организма на возрастающую нагрузку, является градиента роста воздействия.

Слишком медленное нарастание нагрузки может не стимулировать соответствующие адаптационные изменения в организме. Многочисленные научные исследования и практика велосипедного спорта подтверждают, что резкое увеличение объема и интенсивности нагрузок достигается не без ущерба для здоровья и дальнейшего роста спортивного мастерства гонщика. К сожалению, спортсмен, применявшие «скачкообразный» вариант динамики нагрузок, отличаются очень коротким периодом выступлений на высшем уровне, часто это всего один-два года. Видимо, «структурная цена адаптации» при скачкообразном приросте нагрузок столь высока, что адаптационных резервов для дальнейшего прогресса в организме спортсмена не остается, и результаты его или стабилизируются, или начинают снижаться.

2.18. Рекомендации по организации психологической подготовки

К любому виду деятельности психика человека должна быть подготовлена. Особенно велико значение психической подготовки в спорте. Основной задачей этого раздела подготовки в велосипедном спорте является достижение состояния психологической готовности гонщика к эффективной деятельности в избранном виде спорта – велосипедный спорт.

Психологическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая их специфические задачи. Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование — это и разрядка накопленного нервно-психологического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях — это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена.

Уровень соревнований оказывает значительное влияние на психику спортсмена, что, в свою очередь, требует определенной степени психологической готовности. Поэтому на практике осуществляется два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: общая и специальная к конкретному соревнованию. Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. В особенности это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер — это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется, но формируется он в учебно-тренировочном процессе.

2.19. Планы применения восстановительных средств

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

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

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

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно 74 стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

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

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

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

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

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

- контрастные ванны и души, сауна.

Методика использования средств восстановления подбирается индивидуально, однако во всех случаях процедуры проводятся спустя 30-25 мин. после учебно-тренировочного занятия и за 1-2 ч. до следующего.

Что касается тёплого душа, то он используется как гигиеническое средство: после каждого учебно-тренировочного занятия, прежде чем принять восстановительные процедуры, необходимо принять гигиенический душ. Наиболее эффективным средством восстановления после больших по объему нагрузок зарекомендовал себя гидромассаж в теплой ванне. После выполнения среднего объема нагрузки наиболее эффективными оказались баня-сауна, ручной (общий) тренировочный массаж и контрастный душ.

Комплексы восстановительных средств составляют с учетом следующих принципов:

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

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

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

При рациональном построении системы многолетней спортивной подготовки спортсмена в велосипедном спорте следует выделять три этапа:

- 1 этап – начальная спортивная подготовка;
- 2 этап – углубленная спортивная подготовка;
- 3 этап – спортивное совершенствования.

Переход спортсмена в велосипедном спорте от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Таблица № 8

| № п/п | Название мероприятия | Сроки (дата) | Ответственный |
|-------|---|-------------------|-----------------------------------|
| 1 | Отдых, прогулки, сон | сентябрь - август | тренер, спортивный врач, методист |
| 2 | Баня, сауна, бассейн | сентябрь - август | тренер, спортивный врач, методист |
| 3 | Солнечно-воздушные процедуры | сентябрь - август | тренер, спортивный врач, методист |
| 4 | Массаж, самомассаж | сентябрь - август | тренер, спортивный врач, методист |
| 5 | Витаминизация, физиотерапия | сентябрь - август | тренер, спортивный врач, методист |
| 6 | Идеомоторная и психомоторная тренировка | сентябрь - август | тренер, спортивный врач, методист |

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки. Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

2.20. План мероприятий, направленных 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 спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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 № 9

План (примерный) антидопинговых мероприятий

| Спортсмены | Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
|------------|-------------------------|---------------------------------|--|------------------|
| | 1.Весёлые старты | «Честная игра» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| | 2.Теоритическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год |
| | | | | |

| | | | | |
|----------------------------------|--|---|---|----------------|
| Этап начальной подготовки | 3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список») | | Тренер-преподаватель | 1 раз в месяц |
| | 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА ² | | Спортсмен | 1 раз в год |
| | 6.Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| | 7.Семинар для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |
| | 1.Весёлые старты | «Честная игра» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |

²1 Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

| | | | | |
|--|---|--|--|----------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ³ | | Спортсмен | 1 раз в год |
| | 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению |
| | 4. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |
| | 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| | | | | |
| Этап совершенствования спортивного мастерства, | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год |
| Этап высшего спортивного мастерства | 2. Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |

³ Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность— антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, 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. Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод — любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА — Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период — период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

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

2.21. Календарный план воспитательной работы

Оценить состояние воспитательной работы — это значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность мер, средств и приемов. Основными критериями и показателями оценки состояния воспитательной работы являются:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качествам личности спортсмена, гражданина России;

- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

- соответствия действий и поступков спортсмена целям воспитания;

- соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров-преподавателей, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных спортсменов и

положения дел в спортивном коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала учебно-тренировочных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с

учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Таблица № 10

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

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

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

2.22. Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |

| | | | | |
|---|--|------------------|------------|---|
| | элементам техники и тактики вида спорта | | | |
| | 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. |
| | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 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: | ≈ 1200 | | |
| | 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, | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |

| | | | | |
|--|--|---|-------------|---|
| | самоанализ обучающегося | | | Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

2.23. Планы инструкторской и судейской практики

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить учащихся спортивных школ 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 с использованием упражнений на велосипеде, подготовки массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по велосипедному спорту.

В качестве основных задач предлагается:

1. Воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
2. Сформировать представление об основных организации и методике спортивной подготовки в велосипедном спорте;
3. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов;
4. Овладеть базовыми навыками технического обслуживания велосипедов;
5. Приобрести опыт организации и судейства соревнований по велосипедному спорту.

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Примерный план инструкторской и судейской практики

| № п/п | Задачи обучения | Виды работы | Сроки реализации |
|-------|---|--|--|
| 1 | 1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники велосипедного спорта. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя. | |
| 3 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Судейство соревнований по виду спорта | |

2.24. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц её осуществляющих, в спортивных мероприятиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки

Требования к участию в спортивных мероприятиях лиц, проходящих соответствие возрасту и полу участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «велосипедный спорт»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «велосипедный спорт»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные мероприятия в соответствии с содержащимся в Программе планом спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.25. Требования к проведению учебно-тренировочных занятий

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта «велосипедный спорт» допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным мероприятиям 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 сборов (Приложение № 3 к ФССП № 1099 от 30.11.2022 г.).

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» определяется Учреждением самостоятельно.

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

Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса необходимо:

- упражнения направленные преимущественно на улучшение координации движения включать в начало основной части учебно-тренировочного занятия;
- упражнения, направленные на воспитание силы и выносливости, выполнять после упражнений на быстроту;
- упражнения, направленные на воспитание гибкости, чередовать со скоростными и скоростно-силовыми;
- в продолжении учебно-тренировочного занятия поддерживать оптимальный темп и ритм работы;

- включать в недельный цикл учебно-тренировочных занятий разнообразную работу на освоение двигательных навыков;
- ежедневные учебно-тренировочные занятия должны содержать элемент новизны;
- включать начало освоения движения в игровые ситуации для выявления ошибок;
- ОРУ проводить в заключении подготовительной части (за исключением упражнений на гибкость) до мышечной усталости;
- в ходе учебно-тренировочного занятия модифицировать упражнения с целью моделирования соревновательных результатов;
- чаще информировать спортсменов о допущенных ошибках и успехах;
- спортсмен должен понимать смысл каждого упражнения, его роль в соревновательной деятельности.

2.26. Средства учебно-тренировочного занятия

Основные группы:

1. Соревновательные упражнения включают соревнования во всех видах велосипедного спорта и учебно-тренировочные формы соревновательных упражнений.
2. Специальные упражнения на велосипеде включают упражнения на велотренажерах, велостанках, фигурную езду, игры на велосипедах, езду в манежах и залах, езду по льду и заснеженным дорогам.
3. Специально-подготовительные упражнения без велосипеда. К ним относятся упражнения, имеющие сходство с ездой на велосипеде по структуре движений, направлению прилагаемых усилий, амплитуде движений, скорости движений, величине мышечных усилий, работе мышц, энергетическим затратам. Они в значительной мере способствуют развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости.
4. Общеподготовительные упражнения. К ним относятся гимнастические упражнения без предметов и с предметами, на снарядах, упражнения на гибкость, растягивание и расслабление мышц, и другие упражнения.

2.27. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 13

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

| Разделы и виды спортивной подготовки | Единица измерения | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------|------------------------------------|------------|------------|---------------|---|------------|------------|---------------|---|------------|-------------------------------------|------------|----------------|
| | | Этап начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | | |
| | | Первый год | Второй год | Третий год | Четвертый год | Первый год | Второй год | Третий год | Четвертый год | До года | Свыше года | Первый год | Второй год | Свыше двух лет |
| Раздел 1. Теоретическая подготовка | час | 24 | 30 | 36 | 42 | 48 | 54 | 60 | 66 | 72 | 78 | 78 | 60 | 36 |
| Раздел 2. Практическая подготовка | час | 232 | 268 | 366 | 511 | 621 | 753 | 877 | 1005 | 1094 | 1254 | 1400 | 1554 | 1558 |
| 2.1. Специальная физическая подготовка | час | 58 | 64 | 108 | 193 | 259 | 365 | 445 | 553 | 620 | 748 | 858 | 982 | 982 |
| 2.2. Общая физическая подготовка | час | 144 | 144 | 174 | 204 | 218 | 238 | 258 | 278 | 300 | 320 | 350 | 380 | 390 |
| 2.3. Специальная техническая подготовка | час | 30 | 42 | 54 | 69 | 84 | 87 | 102 | 96 | 90 | 96 | 102 | 96 | 78 |
| 2.4. Специальная психологическая подг-ка | час | - | 6 | 6 | 9 | 12 | 15 | 24 | 24 | 24 | 30 | 30 | 36 | 36 |
| 2.5. Восстановительные мероприятия | час | - | 12 | 24 | 36 | 48 | 48 | 48 | 54 | 60 | 60 | 60 | 60 | 72 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|
| Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки | час | 50 | 50 | 50 | 50 | 75 | 75 | 75 | 75 | 100 | 100 | 100 | 100 | 120 |
| Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения | час | 6 | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях | час | - | 5 | 10 | 15 | 24 | 32 | 48 | 60 | 100 | 100 | 120 | 140 | 140 |
| Раздел 6. Судейская практика | час | - | - | - | - | - | 10 | 20 | 30 | 20 | 10 | - | - | - |
| Всего: | час | 312 | 359 | 468 | 624 | 780 | 936 | 1092 | 1248 | 1404 | 1560 | 1716 | 1872 | 1872 |

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами и развития вида спорта «велосипедный спорт». Материал раздела «**Теоретическая подготовка**» выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на учебно-тренировочном занятии. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Раздел практической части программы распределен на подразделы видов подготовки.

Специальная физическая подготовка (СФП) - раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении велосипедистов, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений спортивной езды на велосипеде.

Раздел «**Общая физическая подготовка (ОФП)**» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Основным критерием освоения дополнительной образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой - **технико-тактическая подготовка**. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

- прочное освоение технических элементов велосипедного спорта;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка — это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе

соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных тактических действий велосипедного спорта;
- овладеть тактическими навыками велосипедистов;
- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях в велосипедном спорте;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике, контрольные заезды и календарные соревнования, теория тактики велосипедного спорта.

Специальная психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение учебно-тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером-преподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Под **восстановительными мероприятиями** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени, утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

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

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

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

Самоконтроль, контроль и тестирование за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае тренер-преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

В федеральном законодательстве РФ сказано, что, если человек хочет заниматься физической культурой и спортом в спортивных секциях, а также участвовать в спортивных соревнованиях, он должен пройти медицинский осмотр и подтвердить это соответствующим документом. Таким документом будет заключение о допуске к занятиям спортом и отдельно — к участию в спортивных мероприятиях (медицинская справка).

Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогическое наблюдение предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств диагностики и восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются **соревнования**. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет спортсменам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной конкуренции и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить

преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать **инструкторско-судейскую практику** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «велосипедный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «велосипедный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «велосипедный спорт» спортивных дисциплин: маунтинбайк, BMX

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют

возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «велосипедный спорт» (маунтинбайк, BMX) и включают:

- Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт» (приложение № 6 к ФССП № 1099 от 30.11.2022 г. (таблица Программы № 15).

- Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт» (приложение № 7 к ФССП № 1099 от 30.11.2022 г. (таблицы Программы №№ 16, 17, 18).

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов специальной физической подготовки изменяется в зависимости от этапа обучения (Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школы «Локомотив» Выборгского района Санкт-Петербурга).

Таблица № 14

| Этап подготовки | Маунтинбайк | | BMX | |
|-----------------|----------------|---------|---------------|---------------|
| | Дистанция (км) | | Дистанция (м) | |
| | юноши | девушки | юноши | девушки |
| НП-1 | 1 | 1 | 260; 370; 440 | 260; 370; 440 |
| НП-2 | 2 | 2 | 260; 370; 440 | 260; 370; 440 |
| НП-3 | 3 | 3 | 260; 370; 440 | 260; 370; 440 |
| НП-4 | 3 | 3 | 260; 370; 440 | 260; 370; 440 |
| Т-1 | 10 | 5 | 260; 370; 440 | 260; 370; 440 |
| Т-2 | 10 | 5 | 260; 370; 440 | 260; 370; 440 |
| Т-3 | 10 | 5 | 260; 370; 440 | 260; 370; 440 |
| Т-4 | 10 | 5 | 260; 370; 440 | 260; 370; 440 |
| ССМ | 15 | 10 | 260; 370; 440 | 260; 370; 440 |

Основными критериями оценки обучающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Зачисление на этап спортивной специализации проводится по результатам сдачи контрольных нормативов.

Критериями оценки занимающихся на учебно-тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Зачисление на этап происходит по результатам сдачи контрольных нормативов. Учащийся должен иметь спортивный разряд: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд».

спортивный разряд» - на учебно-тренировочном этапе до трёх лет, «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» - на учебно-тренировочном этапе свыше трёх лет.

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Учащийся должен иметь разряд «кандидата в мастера спорта».

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе начальной подготовки для юношей и девушек – не менее 100 баллов по общей физической подготовке, в том числе не менее 100 баллов по специальной физической подготовке (приложения № 6 и № 7 к ФССП № 1099 от 30.11.2022 г. (таблицы Программы №№ 15,16,17,18)

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — не менее 300 баллов по общей физической подготовке для юношей и 255 баллов для девушек, в том числе по специальной физической подготовке не менее 300 баллов для юношей и девушек (приложения № 6 и № 7 к ФССП № 1099 от 30.11.2022 г. (таблицы Программы №№ 15,16,17,18)). Наличие спортивных разрядов: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд» - на учебно-тренировочном этапе до трёх лет. Наличие спортивных разрядов: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» - на учебно-тренировочном этапе свыше трёх лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства — не менее 700 баллов по общей физической подготовке для юношей и 595 баллов для девушек, в том числе по специальной физической подготовке не менее 700 баллов для юношей и девушек согласно приложениям № 6 и № 7 к ФССП № 1099 от 30.11.2022 г. (таблицы Программы №№ 15,16,17,18) и (или) спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства 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 (ФССП № 1099 от 30.11.2022 г.).

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 маунтинбайк и ВМХ вида спорта «велосипедный спорт».

3.3. Рекомендации по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;

- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации;
- решения серии этических и нравственных задач.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ» ДИСЦИПЛИНЫ: МАУНТИНБАЙК, ВМХ

4.1. Соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (маунтинбайк, ВМХ)

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

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 4 настоящей Программы.

Основные элементы спортивной подготовки:

1) Тренировкой (учебно-тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;

- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды подготовки:

- Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ учебно-тренировочного занятия и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

- Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Высокий уровень современных спортивных результатов требует от обучающегося наравне с высоким уровнем физической подготовленности совершенного владения рациональной техникой движений. К технической подготовленности обучающегося в велосипедном спорте придаётся немаловажное значение.

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения обучающимся системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и направленных на достижение высоких спортивных результатов. Техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно, а следует представлять как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими и психическими возможностями человека, а также с конкретными условиями внешней среды, в котором выполняется спортивное действие.

Для успешного овладения техникой необходимо глубоко изучать сами технические приёмы и пути их совершенствования. Серьёзное изучение техники вскрывает причины успехов и неудач велосипедиста, помогает оценить эффективность владения велосипедом и наметить способы улучшения своей подготовки. Все технические приёмы в велосипедном спорте имеют свои закономерности, знание которых позволяет делать определенный расчёт, планировать овладение техническим мастерством, предвидеть возможные результаты. Именно поэтому рекомендуется придать технической подготовке существенное значение и в системе тренировки велосипедиста при планировании предусмотреть выделение на данный вид большего количества часов.

- Tактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

- Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

- Психологической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

4.2. Структура многолетней спортивной подготовки

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

- 1) этапе начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 3) этапе совершенствования спортивного мастерства.

Таблица № 15

| Стадии | Этапы спортивной подготовки | | | | |
|---|---|-------------|--|--|---------------|
| | Название | Обозначение | Продолжительность | Период | |
| Базовой подготовки | Начальной подготовки | НП | 4 года | 1-й год | |
| | | | | Свыше 1-го года | |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей | Учебно-тренировочной (спортивной специализации) | УТ(СС) | 4 года | Начальная | Специализация |
| | | | | Углублённая | |
| | Совершенствования спортивного мастерства | ССМ | Без ограничения. С учётом спортивных достижений | Совершенствования спортивного мастерства | |

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) Этап начальной подготовки (до года, свыше года): формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «велосипедный спорт», освоение основ техники передвижения на велосипеде в облегченных условиях, приобретение разнообразных, в том числе универсальных, двигательных умений и навыков; развитие основных физических качеств и укрепление здоровья спортсменов, освоение элементов соревновательной деятельности, в том числе при передвижении на велосипеде, отбор перспективных спортсменов для дальнейшей спортивной специализации по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт».

2) Учебно-тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации – (до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет): освоение основного комплекса технических элементов по виду спорта «велосипедный спорт», совершенствование техники передвижения на велосипеде в усложненных условиях, в том числе в условиях спортивных соревнований, повышение уровня общей физической, специальной физической, технической и психологической подготовки, приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «велосипедный спорт» и достижение стабильности соревновательных навыков, выявление спортивной специализации у лиц, проходящих спортивную подготовку, на основе анализа динамики нормативов физической подготовки и иных спортивных нормативов, результатов спортивных соревнований и данных научно-методического и медико-биологического сопровождения, воспитание высокой спортивной мотивации, формирование профессионального отношения к занятиям спортивной подготовкой по виду спорта «велосипедный спорт», отбор перспективных спортсменов для дальнейшего совершенствования их спортивного мастерства по группам спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт».

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства (без ограничения):

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

Таблица № 16

Уровни учебно-тренировочного процесса

| Уровни | Основные элементы | Время |
|----------------|-----------------------------------|--|
| Микроструктура | Учебно-тренировочное занятие | Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов |
| | Учебно-тренировочный день занятий | При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 часов |
| | Микроцикл | ≈ неделя |
| Мезоструктура | Мезоцикл | Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов |
| Макроструктура | Макроцикл | Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. |

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

Таблица № 17

Структура основного макроцикла

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

- Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

- Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

- Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

4.3. Режимы учебно-тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта «велосипедный спорт» определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объёму и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «велосипедный спорт» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

4. Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

5. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

6. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели учебно-тренировочных занятий.

7. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки лица, проходящего спортивную подготовку, предусмотренный указанными режимами, может быть сокращен, но не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объёма учебно-тренировочной нагрузки является, травма или болезнь спортсмена. Иные причины снижения годового объёма учебно-тренировочной нагрузки спортсмена решаются в индивидуальном порядке тренерским советом.

4.4. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнования

Травмы в велосипедном спорте могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда

травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении учебно-тренировочных занятий;
- нарушение обучающимися дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, обучающихся, оборудования и экипировки велосипедиста;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении учебно-тренировочных занятий.

К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относятся:

- проведение учебно-тренировочного занятия с большим числом обучающихся, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя или необходимого сопровождения;
- неправильная организация направления движения обучающихся в процессе выполнения учебно-тренировочных упражнений;
- проведение занятий в условиях интенсивного автомобильного движения и др.

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

К ошибкам в методике учебно-тренировочных занятий следует отнести, в частности, проведение их по одной программе с обучающимися, имеющими разную степень квалификации и технической подготовленности.

В велосипедном спорте достаточно часто приходится сталкиваться со случаями получения травм из-за недостаточного овладения техникой езды на велосипеде и плохой тактической подготовленностью. Недопустимо построение занятий без соблюдения дидактических принципов: постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, доступности и индивидуализации подхода к занимающимся и др. Двигательные задачи, не соответствующие уровню подготовленности обучающегося - одна из главных причин получения травм велосипедистом.

Очень часто приводит к падению неправильная посадка на велосипеде. Особенно опасна потеря велосипедистом обзора вследствие чрезмерного опускания головы. Этот технический недостаток, к сожалению, часто приводит к очень серьезным травмам и даже гибели велосипедистов в результате столкновения с другими спортсменами, пешеходами или автотранспортом на трассе.

Необходимо следить, чтобы нагрузки соответствовали уровню подготовленности и возрастным возможностям обучающихся. Вероятность получения травмы значительно увеличивается, когда спортсмен находится в состоянии глубокого утомления или эмоционального напряжения. Особое значение этот фактор имеет в процессе подготовки юных велосипедистов.

Нарушение обучающимися дисциплины и установленных правил во время учебно-тренировочных занятий и соревнований составляют примерно около одной трети от общего количества травм. Несоблюдение правил дорожного движения, мер безопасной езды по пересеченной местности, направленных на обеспечение безопасности

занимающихся велосипедным спортом, очень часто становится причиной травм и несчастных случаев, приводящих в отдельных случаях к гибели спортсменов. Например, неоправданным техническим приемом, к которому прибегают гонщики для сокращения дистанции, является прохождение левого закрытого поворота по внутренней стороне шоссе, рискуя столкнуться со встречным автотранспортом.

Наибольшее количество падений и травм во время гонок с общим стартом участников (групповые гонки) происходит из-за грубого нарушения гонщиками правила прямолинейности движения. К отдельной группе факторов, обуславливающих получение травм, можно отнести неудовлетворительное состояние мест занятий, трасс, велосипедов и экипировки гонщиков. Низкое качество покрытия шоссе трасс становится причиной падений и травм. Несмотря на постоянное совершенствование велосипедов и оборудования, значительное количество травм связано с использованием недоброкачественного инвентаря, плохой его подготовкой или неправильной эксплуатацией.

Среди этого рода причин «лидирует» плохая приклейка трубок и падения, связанные с дефектом шин. Очень опасны поломки передней вилки, выноса руля, трубы руля, шатунов, осей педалей, подседельного штыря. Тяжелые травмы могут получить гонщики при падении, ударяясь о незащищенные пробкой края трубы руля.

Избежать этих дефектов может помочь только постоянный контроль за техническим состоянием велосипеда и своевременное его техническое обслуживание.

Существенной мерой профилактики травматизма в велосипедном спорте является обязательное использование шлема. По данным статистики, более чем 75% смертельных случаев с велосипедистами вызваны повреждением головы и три четверти травм, приведших к постоянной инвалидности, обусловлены повреждением мозга при травмах головы (Л. Майкели, М. Дженкинс, 1997).

К числу распространенных травм у велосипедистов можно отнести различного рода потертости в области промежности и внутренней поверхности бедер, воспаления кожного покрова, полученные вследствие использования некачественной экипировки (трусы, майки). В процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований рекомендуется использовать защитные очки. К неблагоприятным санитарно-гигиеническим и метеорологическим условиям при проведении учебно-тренировочных занятий относятся жара, холод, ветер, пыльные бури, перепады атмосферного давления, метеорологические осадки и др.

Иногда травмы возникают в результате плохого естественного или искусственного освещения зала или трека, недостаточной вентиляции, избыточной влажности или сухости воздуха, слишком высокой или низкой температуры. Сочетание ряда таких внешних неблагоприятных факторов увеличивает риск получения травмы.

Помимо внешних воздействий при профилактике спортивного травматизма следует учитывать и внутренние факторы.

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.

Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля за состоянием гонщика. Грубейшим нарушением правил профилактики спортивного травматизма является участие велосипедиста в учебно-тренировочном занятии и тем более в гонках без полноценного медицинского осмотра.

Нарушение правил врачебного контроля приводит к спортивным травмам примерно в 10% случаев. Чаще всего это выражается в несвоевременности и недостаточной тщательности профилактических медицинских осмотров, в возвращении велосипедистов к учебно-тренировочному процессу без предварительного медицинского осмотра, в несоблюдении рекомендаций врача, в недостатках диспансеризации велосипедистов после перенесенных ими травм, заболеваний или функциональных сдвигов. Хронические перенапряжения во время учебно-тренировочных занятий создают «предрасположение» к травме, особенно в сочетании с ошибками организационного и методического характера.

Важное значение имеет врачебное заключение о рекомендованных сроках возобновления тренировки после перенесенных травм и заболеваний. Преждевременное возобновление тренировок со значительными нагрузками, а тем более участие в соревновании обуславливает обострение болезни и может привести к новой более серьезной травме.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт», содержащим в своем наименовании слова «маунтинбайк» и аббревиатуру «ВМХ», определяются в Программе и включают в себя, в том числе, следующие особенности:

- циклический характер физических упражнений при передвижении на велосипеде;
- большие объемы соревновательной нагрузки, выполняемые обучающимися;
- сложная биомеханическая система функционального взаимодействия обучающегося и велосипеда;
- преодоление обучающимся 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 обучающегося в непривычном положении при выполнении основного упражнения и выполнение непривычных движений (циклических, по окружности);
- точное и неукоснительное соблюдение Правил дорожного движения Российской Федерации, утвержденных постановлением Совета Министров - Правительства Российской Федерации от 23.10.1993 № 1090 (Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации, 1993, № 47, ст. 4531; Собрание законодательства Российской Федерации, 2021, № 2, ст. 465) (далее - ПДД) при движении во время учебно-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 спортивным дисциплинам маунтинбайк и ВМХ 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 учебно-тренировочном процессе в спортивных дисциплинах маунтинбайк и ВМХ вида спорта «велосипедный спорт».

Практические занятия по спортивной подготовке обучающихся 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.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение реализации этапов спортивной подготовки (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие велосипедной площадки с велопарковкой и малыми архитектурными формами для обучения и отработки элементов техники передвижения на велосипеде и технических элементов вида спорта «велосипедный спорт»;

- наличие объекта инфраструктуры велосипедного спорта для проведения тренировочных занятий по определенным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» с соблюдением требований ПДД;

- наличие помещения для хранения и ремонта велосипедов и иного спортивного инвентаря;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 9 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

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

6.2.2. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

6.2.3. 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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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).

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

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, осуществляющих спортивную подготовку, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.2.5. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие велосипедной площадки с велопарковкой и малыми архитектурными формами для обучения и отработки элементов техники передвижения на велосипеде и технических элементов вида спорта «велосипедный спорт»;

- наличие объекта инфраструктуры для вида спорта «велосипедный спорт» для проведения учебно-тренировочных занятий по определенным Программой спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» с соблюдением требований ПДД;

- наличие помещения для хранения и ремонта велосипедов и иного спортивного инвентаря;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (приложение № 9 к ФССП (таблицы Программы №№ 19, 20));

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 10 к ФССП (таблица Программы № 21)); обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки
по виду спорта «велосипедный спорт»**

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
|--|------------------------------------|------------|------------|---------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | Первый год | Второй год | Третий год | Четвертый год | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «трек», «шоссе», «маунтинбайк» | | | | | | | | |
| Подготовительные | — | — | — | 7 | 8 | 10 | 14 | 17 |
| Основные | — | — | — | 2 | 4 | 6 | 8 | 15 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «BMX» | | | | | | | | |
| Подготовительные | - | 5 | 7 | 7 | 8 | 10 | 14 | 17 |
| Основные | - | 1 | 2 | 2 | 4 | 6 | 8 | 15 |

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 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 | количество раз | 0 | 0,0 |
| | | | 1 | 0,1 |
| | | | 2 | 0,3 |
| | | | 3 | 0,5 |
| | | | 4 | 0,8 |
| | | | 5 | 1,1 |
| | | | 6 | 1,4 |
| | | | 7 | 1,8 |
| | | | 8 | 2,3 |
| | | | 9 | 2,8 |
| | | | 10 | 3,4 |
| | | | 11 | 4,0 |
| | | | 12 | 4,6 |
| | | | 13 | 5,3 |
| | | | 14 | 6,0 |
| | | | 15 | 6,8 |
| | | | 16 | 7,6 |
| | | | 17 | 8,4 |
| | | | 18 | 9,3 |
| | | | 19 | 10,2 |
| | | | 20 | 11,1 |
| | | | 21 | 12,1 |
| | | | 22 | 13,1 |
| | | | 23 | 14,2 |
| | | | 24 | 15,2 |
| | | | 25 | 16,3 |
| | | | 26 | 17,5 |
| | | | 27 | 18,6 |
| | | | 28 | 19,8 |
| | | | 29 | 21,0 |
| | | | 30 | 22,2 |
| | | | 31 | 23,5 |

| | | | | |
|--|--|--|----|------|
| | | | 32 | 24,8 |
| | | | 33 | 26,1 |
| | | | 34 | 27,4 |
| | | | 35 | 28,7 |
| | | | 36 | 30,0 |
| | | | 37 | 31,4 |
| | | | 38 | 32,8 |
| | | | 39 | 34,2 |
| | | | 40 | 35,6 |
| | | | 41 | 37,0 |
| | | | 42 | 38,4 |
| | | | 43 | 39,8 |
| | | | 44 | 41,3 |
| | | | 45 | 42,7 |
| | | | 46 | 44,2 |
| | | | 47 | 45,6 |
| | | | 48 | 47,1 |
| | | | 49 | 48,5 |
| | | | 50 | 50,0 |
| | | | 51 | 51,5 |
| | | | 52 | 52,9 |
| | | | 53 | 54,4 |
| | | | 54 | 55,8 |
| | | | 55 | 57,3 |
| | | | 56 | 58,7 |
| | | | 57 | 60,2 |
| | | | 58 | 61,6 |
| | | | 59 | 63,0 |
| | | | 60 | 64,4 |
| | | | 61 | 65,8 |
| | | | 62 | 67,2 |
| | | | 63 | 68,6 |
| | | | 64 | 70,0 |
| | | | 65 | 71,3 |
| | | | 66 | 72,6 |
| | | | 67 | 73,9 |
| | | | 68 | 75,2 |
| | | | 69 | 76,5 |
| | | | 70 | 77,8 |
| | | | 71 | 79,0 |
| | | | 72 | 80,2 |
| | | | 73 | 81,4 |
| | | | 74 | 82,5 |
| | | | 75 | 83,7 |
| | | | 76 | 84,8 |
| | | | 77 | 85,8 |
| | | | 78 | 86,9 |

| | | | | |
|----|---|----|-------|-------|
| | | | 79 | 87,9 |
| | | | 80 | 88,9 |
| | | | 81 | 89,8 |
| | | | 82 | 90,7 |
| | | | 83 | 91,6 |
| | | | 84 | 92,4 |
| | | | 85 | 93,2 |
| | | | 86 | 94,0 |
| | | | 87 | 94,7 |
| | | | 88 | 95,4 |
| | | | 89 | 96,0 |
| | | | 90 | 96,6 |
| | | | 91 | 97,2 |
| | | | 92 | 97,7 |
| | | | 93 | 98,2 |
| | | | 94 | 98,6 |
| | | | 95 | 98,9 |
| | | | 96 | 99,2 |
| | | | 97 | 99,5 |
| | | | 98 | 99,7 |
| | | | 99 | 99,9 |
| | | | 100 | 100,0 |
| б. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 50,0 | 0,00 |
| | | | 55,0 | 0,03 |
| | | | 60,0 | 0,26 |
| | | | 65,0 | 0,70 |
| | | | 70,0 | 1,32 |
| | | | 75,0 | 2,13 |
| | | | 80,0 | 3,11 |
| | | | 85,0 | 4,26 |
| | | | 90,0 | 5,56 |
| | | | 95,0 | 7,02 |
| | | | 100,0 | 8,62 |
| | | | 105,0 | 10,36 |
| | | | 110,0 | 12,22 |
| | | | 115,0 | 14,20 |
| | | | 120,0 | 16,29 |
| | | | 125,0 | 18,49 |
| | | | 130,0 | 20,78 |
| | | | 135,0 | 23,16 |
| | | | 140,0 | 25,62 |
| | | | 140,0 | 25,62 |
| | | | 145,0 | 28,15 |
| | | | 150,0 | 30,74 |
| | | | 155,0 | 33,39 |
| | | | 160,0 | 36,08 |
| | | | 165,0 | 38,82 |

| | | | | |
|----|---------------------------|---|-------|--------|
| | | | 170,0 | 41,59 |
| | | | 175,0 | 44,38 |
| | | | 180,0 | 47,18 |
| | | | 185,0 | 50,00 |
| | | | 190,0 | 52,82 |
| | | | 195,0 | 55,62 |
| | | | 200,0 | 58,41 |
| | | | 205,0 | 61,18 |
| | | | 210,0 | 63,92 |
| | | | 215,0 | 66,61 |
| | | | 220,0 | 69,26 |
| | | | 225,0 | 71,85 |
| | | | 230,0 | 74,38 |
| | | | 235,0 | 76,84 |
| | | | 240,0 | 79,22 |
| | | | 245,0 | 81,51 |
| | | | 250,0 | 83,71 |
| | | | 255,0 | 85,80 |
| | | | 260,0 | 87,78 |
| | | | 265,0 | 89,64 |
| | | | 270,0 | 91,38 |
| | | | 275,0 | 92,98 |
| | | | 280,0 | 94,44 |
| | | | 285,0 | 95,74 |
| | | | 290,0 | 96,89 |
| | | | 295,0 | 97,87 |
| | | | 300,0 | 98,68 |
| | | | 305,0 | 99,30 |
| | | | 310,0 | 99,74 |
| | | | 315,0 | 99,97 |
| | | | 320,0 | 100,00 |
| 7. | Десятерной прыжок с места | м | 10,0 | 0,0 |
| | | | 10,2 | 0,1 |
| | | | 10,4 | 0,3 |
| | | | 10,6 | 0,5 |
| | | | 10,8 | 0,8 |
| | | | 11,0 | 1,1 |
| | | | 11,2 | 1,4 |
| | | | 11,4 | 1,8 |
| | | | 11,6 | 2,3 |
| | | | 11,8 | 2,8 |
| | | | 12,0 | 3,4 |
| | | | 12,2 | 4,0 |
| | | | 12,4 | 4,6 |
| | | | 12,6 | 5,3 |
| | | | 12,8 | 6,0 |
| | | | 13,0 | 6,8 |

| | | | | |
|--|--|--|------|------|
| | | | 13,2 | 7,6 |
| | | | 13,4 | 8,4 |
| | | | 13,6 | 9,3 |
| | | | 13,8 | 10,2 |
| | | | 14,0 | 11,1 |
| | | | 14,2 | 12,1 |
| | | | 14,4 | 13,1 |
| | | | 14,6 | 14,2 |
| | | | 14,8 | 15,2 |
| | | | 15,0 | 16,3 |
| | | | 15,2 | 17,5 |
| | | | 15,4 | 18,6 |
| | | | 15,6 | 19,8 |
| | | | 15,8 | 21,0 |
| | | | 16,0 | 22,2 |
| | | | 16,2 | 23,5 |
| | | | 16,4 | 24,8 |
| | | | 16,6 | 26,1 |
| | | | 16,8 | 27,4 |
| | | | 17,0 | 28,7 |
| | | | 17,2 | 30,0 |
| | | | 17,4 | 31,4 |
| | | | 17,6 | 32,8 |
| | | | 17,8 | 34,2 |
| | | | 18,0 | 35,6 |
| | | | 18,2 | 37,0 |
| | | | 18,4 | 38,4 |
| | | | 18,6 | 39,8 |
| | | | 18,8 | 41,3 |
| | | | 19,0 | 42,7 |
| | | | 19,2 | 44,2 |
| | | | 19,4 | 45,6 |
| | | | 19,6 | 47,1 |
| | | | 19,8 | 48,5 |
| | | | 20,0 | 50,0 |
| | | | 20,2 | 51,5 |
| | | | 20,4 | 52,9 |
| | | | 20,6 | 54,4 |
| | | | 20,8 | 55,8 |
| | | | 21,0 | 57,3 |
| | | | 21,2 | 58,7 |
| | | | 21,4 | 60,2 |
| | | | 21,6 | 61,6 |
| | | | 21,8 | 63,0 |
| | | | 22,0 | 64,4 |
| | | | 22,2 | 65,8 |
| | | | 22,4 | 67,2 |

| | | | | |
|----|---|----|------|-------|
| | | | 22,6 | 68,6 |
| | | | 22,8 | 70,0 |
| | | | 23,0 | 71,3 |
| | | | 23,2 | 72,6 |
| | | | 23,4 | 73,9 |
| | | | 23,6 | 75,2 |
| | | | 23,8 | 76,5 |
| | | | 24,0 | 77,8 |
| | | | 24,2 | 79,0 |
| | | | 24,4 | 80,2 |
| | | | 24,6 | 81,4 |
| | | | 24,8 | 82,5 |
| | | | 25,0 | 83,7 |
| | | | 25,2 | 84,8 |
| | | | 25,4 | 85,8 |
| | | | 25,6 | 86,9 |
| | | | 25,8 | 87,9 |
| | | | 26,0 | 88,9 |
| | | | 26,2 | 89,8 |
| | | | 26,4 | 90,7 |
| | | | 26,6 | 91,6 |
| | | | 26,8 | 92,4 |
| | | | 27,0 | 93,2 |
| | | | 27,2 | 94,0 |
| | | | 27,4 | 94,7 |
| | | | 27,6 | 95,4 |
| | | | 27,8 | 96,0 |
| | | | 28,0 | 96,6 |
| | | | 28,2 | 97,2 |
| | | | 28,4 | 97,7 |
| | | | 28,6 | 98,2 |
| | | | 28,8 | 98,6 |
| | | | 29,0 | 98,9 |
| | | | 29,2 | 99,2 |
| | | | 29,4 | 99,5 |
| | | | 29,6 | 99,7 |
| | | | 29,8 | 99,9 |
| | | | 30,0 | 100,0 |
| 8. | Запрыгивание в упор присев на препятствие | см | 30,0 | 0,0 |
| | | | 35,0 | 0,3 |
| | | | 40,0 | 1,4 |
| | | | 45,0 | 3,4 |
| | | | 50,0 | 6,0 |
| | | | 55,0 | 9,3 |
| | | | 60,0 | 13,1 |
| | | | 65,0 | 17,5 |
| | | | 70,0 | 22,2 |

| | | | | |
|----|---|----------------|-------|-------|
| | | | 75,0 | 27,4 |
| | | | 80,0 | 32,8 |
| | | | 85,0 | 38,4 |
| | | | 90,0 | 44,2 |
| | | | 95,0 | 50,0 |
| | | | 100,0 | 55,8 |
| | | | 105,0 | 61,6 |
| | | | 110,0 | 67,2 |
| | | | 115,0 | 72,6 |
| | | | 120,0 | 77,8 |
| | | | 125,0 | 82,5 |
| | | | 130,0 | 86,9 |
| | | | 135,0 | 90,7 |
| | | | 140,0 | 94,0 |
| | | | 145,0 | 96,6 |
| | | | 150,0 | 98,6 |
| | | | 155,0 | 99,7 |
| | | | 160,0 | 100,0 |
| 9. | Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени) | количество раз | 0 | 0,0 |
| | | | 1 | 0,1 |
| | | | 2 | 0,5 |
| | | | 3 | 1,4 |
| | | | 4 | 2,5 |
| | | | 5 | 4,0 |
| | | | 6 | 5,7 |
| | | | 7 | 7,7 |
| | | | 8 | 10,0 |
| | | | 9 | 12,5 |
| | | | 10 | 15,2 |
| | | | 11 | 18,2 |
| | | | 12 | 21,3 |
| | | | 13 | 24,5 |
| | | | 14 | 27,9 |
| | | | 15 | 31,4 |
| | | | 16 | 35,0 |
| | | | 17 | 38,7 |
| | | | 18 | 42,4 |
| | | | 19 | 46,2 |
| | | | 20 | 50,0 |
| | | | 21 | 53,8 |
| | | | 22 | 57,6 |
| | | | 23 | 61,3 |
| | | | 24 | 65,0 |
| | | | 25 | 68,6 |
| | | | 26 | 72,1 |
| | | | 27 | 75,5 |
| | | | 28 | 78,8 |

| | | | | |
|-----|--------------------------|----------------|----|-------|
| | | | 29 | 81,8 |
| | | | 30 | 84,8 |
| | | | 31 | 87,5 |
| | | | 32 | 90,0 |
| | | | 33 | 92,3 |
| | | | 34 | 94,3 |
| | | | 35 | 96,0 |
| | | | 36 | 97,5 |
| | | | 37 | 98,6 |
| | | | 38 | 99,5 |
| | | | 39 | 99,9 |
| | | | 40 | 100,0 |
| 10. | Приседания на одной ноге | количество раз | 0 | 0,0 |
| | | | 2 | 0,2 |
| | | | 4 | 0,5 |
| | | | 6 | 1,0 |
| | | | 8 | 1,6 |
| | | | 10 | 2,3 |
| | | | 12 | 3,2 |
| | | | 14 | 4,2 |
| | | | 16 | 5,3 |
| | | | 18 | 6,6 |
| | | | 20 | 7,9 |
| | | | 22 | 9,4 |
| | | | 24 | 10,9 |
| | | | 26 | 12,6 |
| | | | 28 | 14,3 |
| | | | 30 | 16,2 |
| | | | 32 | 18,1 |
| | | | 34 | 20,0 |
| | | | 36 | 22,1 |
| | | | 38 | 24,2 |
| | | | 40 | 26,3 |
| | | | 42 | 28,6 |
| | | | 44 | 30,8 |
| | | | 46 | 33,1 |
| | | | 48 | 35,5 |
| | | | 50 | 37,8 |
| | | | 52 | 40,2 |
| | | | 54 | 42,7 |
| | | | 56 | 45,1 |
| | | | 58 | 47,5 |
| | | | 60 | 50,0 |
| | | | 62 | 52,5 |
| | | | 64 | 54,9 |
| | | | 66 | 57,3 |
| | | | 68 | 59,8 |

| | | | | |
|--|--|--|-----|-------|
| | | | 70 | 62,2 |
| | | | 72 | 64,5 |
| | | | 74 | 66,9 |
| | | | 76 | 69,2 |
| | | | 78 | 71,4 |
| | | | 80 | 73,7 |
| | | | 82 | 75,8 |
| | | | 84 | 77,9 |
| | | | 86 | 80,0 |
| | | | 88 | 81,9 |
| | | | 90 | 83,8 |
| | | | 92 | 85,7 |
| | | | 94 | 87,4 |
| | | | 96 | 89,1 |
| | | | 98 | 90,6 |
| | | | 100 | 92,1 |
| | | | 102 | 93,4 |
| | | | 104 | 94,7 |
| | | | 106 | 95,8 |
| | | | 108 | 96,8 |
| | | | 110 | 97,7 |
| | | | 112 | 98,4 |
| | | | 114 | 99,0 |
| | | | 116 | 99,5 |
| | | | 118 | 99,8 |
| | | | 120 | 100,0 |

Нормативы 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»

Таблица № 20

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «маунтинбайк» (мужчины)

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

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 190 | 0:02:34,4 | 0:05:17,2 | 0:08:03,5 | 0:13:42,5 | 0:28:12,8 | 0:43:03,0 | 0:58:06,7 | 1:13:20,7 | 1:28:43,1 | 1:59:48,1 | 2:31:15,1 |
| 200 | 0:02:33,0 | 0:05:14,4 | 0:07:59,2 | 0:13:35,2 | 0:27:57,7 | 0:42:40,0 | 0:57:35,7 | 1:12:41,6 | 1:27:55,7 | 1:58:44,2 | 2:29:54,4 |
| 210 | 0:02:31,6 | 0:05:11,5 | 0:07:54,8 | 0:13:27,8 | 0:27:42,5 | 0:42:16,9 | 0:57:04,4 | 1:12:02,1 | 1:27:08,0 | 1:57:39,7 | 2:28:33,0 |
| 220 | 0:02:30,3 | 0:05:08,7 | 0:07:50,5 | 0:13:20,4 | 0:27:27,3 | 0:41:53,5 | 0:56:32,9 | 1:11:22,4 | 1:26:19,9 | 1:56:34,8 | 2:27:11,0 |
| 230 | 0:02:28,8 | 0:05:05,8 | 0:07:46,1 | 0:13:13,0 | 0:27:11,9 | 0:41:30,1 | 0:56:01,3 | 1:10:42,4 | 1:25:31,6 | 1:55:29,6 | 2:25:48,7 |
| 240 | 0:02:27,4 | 0:05:02,9 | 0:07:41,7 | 0:13:05,5 | 0:26:56,5 | 0:41:06,6 | 0:55:29,6 | 1:10:02,4 | 1:24:43,2 | 1:54:24,2 | 2:24:26,1 |
| 250 | 0:02:26,0 | 0:05:00,0 | 0:07:37,3 | 0:12:58,0 | 0:26:41,1 | 0:40:43,0 | 0:54:57,8 | 1:09:22,2 | 1:23:54,6 | 1:53:18,6 | 2:23:03,4 |
| 260 | 0:02:24,6 | 0:04:57,1 | 0:07:32,9 | 0:12:50,5 | 0:26:25,6 | 0:40:19,5 | 0:54:26,0 | 1:08:42,1 | 1:23:06,1 | 1:52:13,1 | 2:21:40,6 |
| 270 | 0:02:23,2 | 0:04:54,2 | 0:07:28,5 | 0:12:43,0 | 0:26:10,2 | 0:39:55,9 | 0:53:54,2 | 1:08:02,0 | 1:22:17,6 | 1:51:07,6 | 2:20:17,9 |
| 280 | 0:02:21,8 | 0:04:51,3 | 0:07:24,1 | 0:12:35,5 | 0:25:54,8 | 0:39:32,5 | 0:53:22,5 | 1:07:22,0 | 1:21:29,2 | 1:50:02,2 | 2:18:55,4 |
| 290 | 0:02:20,4 | 0:04:48,5 | 0:07:19,7 | 0:12:28,0 | 0:25:39,5 | 0:39:09,1 | 0:52:50,9 | 1:06:42,1 | 1:20:41,0 | 1:48:57,1 | 2:17:33,2 |
| 300 | 0:02:19,0 | 0:04:45,6 | 0:07:15,3 | 0:12:20,6 | 0:25:24,2 | 0:38:45,8 | 0:52:19,5 | 1:06:02,5 | 1:19:53,0 | 1:47:52,3 | 2:16:11,4 |
| 310 | 0:02:17,6 | 0:04:42,8 | 0:07:11,0 | 0:12:13,3 | 0:25:09,0 | 0:38:22,6 | 0:51:48,2 | 1:05:23,0 | 1:19:05,2 | 1:46:47,8 | 2:14:50,0 |
| 320 | 0:02:16,3 | 0:04:39,9 | 0:07:06,7 | 0:12:05,9 | 0:24:54,0 | 0:37:59,6 | 0:51:17,2 | 1:04:43,8 | 1:18:17,8 | 1:45:43,8 | 2:13:29,2 |
| 330 | 0:02:14,9 | 0:04:37,1 | 0:07:02,4 | 0:11:58,7 | 0:24:39,0 | 0:37:36,8 | 0:50:46,3 | 1:04:04,9 | 1:17:30,8 | 1:44:40,3 | 2:12:09,0 |
| 340 | 0:02:13,5 | 0:04:34,4 | 0:06:58,2 | 0:11:51,4 | 0:24:24,2 | 0:37:14,1 | 0:50:15,8 | 1:03:26,3 | 1:16:44,1 | 1:43:37,3 | 2:10:49,4 |
| 350 | 0:02:12,2 | 0:04:31,6 | 0:06:54,0 | 0:11:44,3 | 0:24:09,5 | 0:36:51,7 | 0:49:45,5 | 1:02:48,1 | 1:15:57,9 | 1:42:34,9 | 2:09:30,6 |
| 360 | 0:02:10,9 | 0:04:28,9 | 0:06:49,8 | 0:11:37,2 | 0:23:54,9 | 0:36:29,5 | 0:49:15,6 | 1:02:10,3 | 1:15:12,2 | 1:41:33,1 | 2:08:12,6 |
| 370 | 0:02:09,6 | 0:04:26,2 | 0:06:45,7 | 0:11:30,2 | 0:23:40,5 | 0:36:07,6 | 0:48:45,9 | 1:01:32,9 | 1:14:26,9 | 1:40:32,0 | 2:06:55,5 |
| 380 | 0:02:08,3 | 0:04:23,5 | 0:06:41,7 | 0:11:23,3 | 0:23:26,3 | 0:35:45,9 | 0:48:16,6 | 1:00:55,9 | 1:13:42,2 | 1:39:31,6 | 2:05:39,3 |
| 390 | 0:02:07,0 | 0:04:20,9 | 0:06:37,6 | 0:11:16,5 | 0:23:12,3 | 0:35:24,4 | 0:47:47,7 | 1:00:19,4 | 1:12:58,0 | 1:38:32,0 | 2:04:23,9 |
| 400 | 0:02:05,7 | 0:04:18,3 | 0:06:33,7 | 0:11:09,8 | 0:22:58,4 | 0:35:03,3 | 0:47:19,1 | 0:59:43,4 | 1:12:14,4 | 1:37:33,1 | 2:03:09,6 |
| 410 | 0:02:04,5 | 0:04:15,7 | 0:06:29,8 | 0:11:03,1 | 0:22:44,7 | 0:34:42,4 | 0:46:51,0 | 0:59:07,8 | 1:11:31,4 | 1:36:35,0 | 2:01:56,3 |
| 420 | 0:02:03,2 | 0:04:13,2 | 0:06:25,9 | 0:10:56,6 | 0:22:31,2 | 0:34:21,8 | 0:46:23,2 | 0:58:32,8 | 1:10:49,0 | 1:35:37,8 | 2:00:44,0 |
| 430 | 0:02:02,0 | 0:04:10,7 | 0:06:22,1 | 0:10:50,1 | 0:22:18,0 | 0:34:01,6 | 0:45:55,8 | 0:57:58,3 | 1:10:07,3 | 1:34:41,4 | 1:59:32,8 |
| 440 | 0:02:00,8 | 0:04:08,3 | 0:06:18,4 | 0:10:43,8 | 0:22:04,9 | 0:33:41,6 | 0:45:28,9 | 0:57:24,3 | 1:09:26,2 | 1:33:45,9 | 1:58:22,7 |
| 450 | 0:01:59,7 | 0:04:05,8 | 0:06:14,7 | 0:10:37,5 | 0:21:52,0 | 0:33:22,0 | 0:45:02,4 | 0:56:50,8 | 1:08:45,7 | 1:32:51,2 | 1:57:13,8 |
| 460 | 0:01:58,5 | 0:04:03,5 | 0:06:11,1 | 0:10:31,4 | 0:21:39,4 | 0:33:02,7 | 0:44:36,3 | 0:56:17,9 | 1:08:05,9 | 1:31:57,5 | 1:56:05,9 |
| 470 | 0:01:57,4 | 0:04:01,1 | 0:06:07,6 | 0:10:25,3 | 0:21:26,9 | 0:32:43,7 | 0:44:10,7 | 0:55:45,6 | 1:07:26,8 | 1:31:04,7 | 1:54:59,2 |
| 480 | 0:01:56,3 | 0:03:58,9 | 0:06:04,1 | 0:10:19,4 | 0:21:14,7 | 0:32:25,0 | 0:43:45,5 | 0:55:13,8 | 1:06:48,4 | 1:30:12,8 | 1:53:53,7 |
| 490 | 0:01:55,2 | 0:03:56,6 | 0:06:00,6 | 0:10:13,6 | 0:21:02,7 | 0:32:06,7 | 0:43:20,8 | 0:54:42,6 | 1:06:10,6 | 1:29:21,8 | 1:52:49,4 |
| 500 | 0:01:54,1 | 0:03:54,4 | 0:05:57,3 | 0:10:07,8 | 0:20:50,9 | 0:31:48,8 | 0:42:56,6 | 0:54:12,0 | 1:05:33,6 | 1:28:31,8 | 1:51:46,2 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 510 | 0:01:53,0 | 0:03:52,2 | 0:05:54,0 | 0:10:02,2 | 0:20:39,4 | 0:31:31,1 | 0:42:32,7 | 0:53:41,9 | 1:04:57,2 | 1:27:42,7 | 1:50:44,2 |
| 520 | 0:01:52,0 | 0:03:50,1 | 0:05:50,7 | 0:09:56,7 | 0:20:28,0 | 0:31:13,8 | 0:42:09,4 | 0:53:12,4 | 1:04:21,6 | 1:26:54,5 | 1:49:43,4 |
| 530 | 0:01:51,0 | 0:03:48,0 | 0:05:47,6 | 0:09:51,3 | 0:20:16,9 | 0:30:56,9 | 0:41:46,5 | 0:52:43,6 | 1:03:46,6 | 1:26:07,4 | 1:48:43,9 |
| 540 | 0:01:50,0 | 0:03:46,0 | 0:05:44,5 | 0:09:46,0 | 0:20:06,0 | 0:30:40,3 | 0:41:24,1 | 0:52:15,3 | 1:03:12,4 | 1:25:21,1 | 1:47:45,5 |
| 550 | 0:01:49,0 | 0:03:44,0 | 0:05:41,4 | 0:09:40,8 | 0:19:55,4 | 0:30:24,0 | 0:41:02,1 | 0:51:47,5 | 1:02:38,9 | 1:24:35,9 | 1:46:48,4 |
| 560 | 0:01:48,1 | 0:03:42,0 | 0:05:38,4 | 0:09:35,8 | 0:19:44,9 | 0:30:08,1 | 0:40:40,6 | 0:51:20,4 | 1:02:06,1 | 1:23:51,6 | 1:45:52,4 |
| 570 | 0:01:47,1 | 0:03:40,1 | 0:05:35,5 | 0:09:30,8 | 0:19:34,7 | 0:29:52,5 | 0:40:19,6 | 0:50:53,9 | 1:01:33,9 | 1:23:08,2 | 1:44:57,7 |
| 580 | 0:01:46,2 | 0:03:38,2 | 0:05:32,7 | 0:09:25,9 | 0:19:24,7 | 0:29:37,2 | 0:39:59,0 | 0:50:27,9 | 1:01:02,5 | 1:22:25,8 | 1:44:04,1 |
| 590 | 0:01:45,3 | 0:03:36,4 | 0:05:29,9 | 0:09:21,2 | 0:19:15,0 | 0:29:22,3 | 0:39:38,9 | 0:50:02,5 | 1:00:31,8 | 1:21:44,3 | 1:43:11,8 |
| 600 | 0:01:44,5 | 0:03:34,6 | 0:05:27,1 | 0:09:16,6 | 0:19:05,4 | 0:29:07,8 | 0:39:19,3 | 0:49:37,7 | 1:00:01,9 | 1:21:03,9 | 1:42:20,7 |
| 610 | 0:01:43,6 | 0:03:32,9 | 0:05:24,5 | 0:09:12,0 | 0:18:56,1 | 0:28:53,6 | 0:39:00,1 | 0:49:13,5 | 0:59:32,6 | 1:20:24,3 | 1:41:30,7 |
| 620 | 0:01:42,8 | 0:03:31,2 | 0:05:21,9 | 0:09:07,6 | 0:18:47,0 | 0:28:39,7 | 0:38:41,4 | 0:48:49,9 | 0:59:04,0 | 1:19:45,7 | 1:40:42,0 |
| 630 | 0:01:42,0 | 0:03:29,5 | 0:05:19,4 | 0:09:03,3 | 0:18:38,1 | 0:28:26,2 | 0:38:23,1 | 0:48:26,8 | 0:58:36,1 | 1:19:08,0 | 1:39:54,4 |
| 640 | 0:01:41,2 | 0:03:27,9 | 0:05:16,9 | 0:08:59,1 | 0:18:29,5 | 0:28:13,0 | 0:38:05,3 | 0:48:04,3 | 0:58:08,8 | 1:18:31,2 | 1:39:08,0 |
| 650 | 0:01:40,4 | 0:03:26,3 | 0:05:14,5 | 0:08:55,0 | 0:18:21,1 | 0:28:00,1 | 0:37:47,9 | 0:47:42,4 | 0:57:42,3 | 1:17:55,4 | 1:38:22,8 |
| 660 | 0:01:39,7 | 0:03:24,8 | 0:05:12,1 | 0:08:51,0 | 0:18:12,8 | 0:27:47,5 | 0:37:31,0 | 0:47:21,0 | 0:57:16,5 | 1:17:20,5 | 1:37:38,7 |
| 670 | 0:01:38,9 | 0:03:23,3 | 0:05:09,8 | 0:08:47,1 | 0:18:04,8 | 0:27:35,3 | 0:37:14,5 | 0:47:00,2 | 0:56:51,3 | 1:16:46,6 | 1:36:55,8 |
| 680 | 0:01:38,2 | 0:03:21,8 | 0:05:07,6 | 0:08:43,3 | 0:17:57,1 | 0:27:23,5 | 0:36:58,4 | 0:46:40,0 | 0:56:26,8 | 1:16:13,5 | 1:36:14,1 |
| 690 | 0:01:37,5 | 0:03:20,4 | 0:05:05,5 | 0:08:39,7 | 0:17:49,5 | 0:27:11,9 | 0:36:42,9 | 0:46:20,3 | 0:56:03,0 | 1:15:41,4 | 1:35:33,5 |
| 700 | 0:01:36,9 | 0:03:19,0 | 0:05:03,4 | 0:08:36,1 | 0:17:42,1 | 0:27:00,7 | 0:36:27,7 | 0:46:01,2 | 0:55:39,9 | 1:15:10,1 | 1:34:54,1 |
| 710 | 0:01:36,2 | 0:03:17,7 | 0:05:01,3 | 0:08:32,6 | 0:17:35,0 | 0:26:49,8 | 0:36:13,0 | 0:45:42,6 | 0:55:17,4 | 1:14:39,8 | 1:34:15,8 |
| 720 | 0:01:35,6 | 0:03:16,4 | 0:04:59,3 | 0:08:29,3 | 0:17:28,0 | 0:26:39,2 | 0:35:58,7 | 0:45:24,6 | 0:54:55,6 | 1:14:10,3 | 1:33:38,6 |
| 730 | 0:01:35,0 | 0:03:15,1 | 0:04:57,4 | 0:08:26,0 | 0:17:21,3 | 0:26:28,9 | 0:35:44,8 | 0:45:07,1 | 0:54:34,5 | 1:13:41,8 | 1:33:02,5 |
| 740 | 0:01:34,4 | 0:03:13,9 | 0:04:55,6 | 0:08:22,8 | 0:17:14,8 | 0:26:19,0 | 0:35:31,4 | 0:44:50,1 | 0:54:14,0 | 1:13:14,1 | 1:32:27,6 |
| 750 | 0:01:33,8 | 0:03:12,7 | 0:04:53,7 | 0:08:19,8 | 0:17:08,5 | 0:26:09,4 | 0:35:18,4 | 0:44:33,7 | 0:53:54,1 | 1:12:47,3 | 1:31:53,8 |
| 760 | 0:01:33,3 | 0:03:11,6 | 0:04:52,0 | 0:08:16,8 | 0:17:02,4 | 0:26:00,0 | 0:35:05,8 | 0:44:17,9 | 0:53:34,9 | 1:12:21,4 | 1:31:21,0 |
| 770 | 0:01:32,7 | 0:03:10,5 | 0:04:50,3 | 0:08:13,9 | 0:16:56,5 | 0:25:51,0 | 0:34:53,7 | 0:44:02,5 | 0:53:16,4 | 1:11:56,3 | 1:30:49,4 |
| 780 | 0:01:32,2 | 0:03:09,4 | 0:04:48,7 | 0:08:11,2 | 0:16:50,8 | 0:25:42,4 | 0:34:42,0 | 0:43:47,7 | 0:52:58,5 | 1:11:32,1 | 1:30:18,9 |
| 790 | 0:01:31,7 | 0:03:08,4 | 0:04:47,1 | 0:08:08,5 | 0:16:45,3 | 0:25:34,0 | 0:34:30,7 | 0:43:33,5 | 0:52:41,2 | 1:11:08,8 | 1:29:49,5 |
| 800 | 0:01:31,2 | 0:03:07,4 | 0:04:45,6 | 0:08:05,9 | 0:16:40,0 | 0:25:25,9 | 0:34:19,8 | 0:43:19,7 | 0:52:24,6 | 1:10:46,4 | 1:29:21,1 |
| 810 | 0:01:30,7 | 0:03:06,4 | 0:04:44,2 | 0:08:03,4 | 0:16:34,9 | 0:25:18,1 | 0:34:09,3 | 0:43:06,5 | 0:52:08,6 | 1:10:24,8 | 1:28:53,8 |
| 820 | 0:01:30,3 | 0:03:05,5 | 0:04:42,8 | 0:08:01,1 | 0:16:30,0 | 0:25:10,7 | 0:33:59,2 | 0:42:53,8 | 0:51:53,2 | 1:10:04,0 | 1:28:27,7 |

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

Таблица № 21

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «маунтинбайк» (женщины)

| Уровень специальной физической подготовки | Дистанция (км) | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | 1 км | 2 км | 3 км | 5 км | 10 км | 15 км | 20 км | 25 км | 30 км | 40 км | 50 км |
| | Норматив (результат) (ч, мин, с) | | | | | | | | | | |
| 0 | 0:03:18,9 и более | 0:06:48,6 и более | 0:10:22,9 и более | 0:17:39,7 и более | 0:36:20,8 и более | 0:55:27,7 и более | 1:14:51,9 и более | 1:34:29,4 и более | 1:54:17,7 и более | 2:34:20,5 и более | 3:14:51,5 и более |
| 10 | 0:03:18,3 | 0:06:47,3 | 0:10:20,9 | 0:17:36,3 | 0:36:13,8 | 0:55:17,0 | 1:14:37,6 | 1:34:11,3 | 1:53:55,8 | 2:33:50,8 | 3:14:14,1 |
| 20 | 0:03:17,6 | 0:06:45,9 | 0:10:18,6 | 0:17:32,4 | 0:36:05,9 | 0:55:05,0 | 1:14:21,3 | 1:33:50,7 | 1:53:30,9 | 2:33:17,3 | 3:13:31,7 |
| 30 | 0:03:16,8 | 0:06:44,2 | 0:10:16,1 | 0:17:28,2 | 0:35:57,2 | 0:54:51,6 | 1:14:03,2 | 1:33:27,9 | 1:53:03,3 | 2:32:40,0 | 3:12:44,6 |
| 40 | 0:03:15,9 | 0:06:42,4 | 0:10:13,4 | 0:17:23,5 | 0:35:47,5 | 0:54:36,9 | 1:13:43,4 | 1:33:02,9 | 1:52:33,1 | 2:31:59,2 | 3:11:53,1 |

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

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

| | | | | | | | | | | | |
|------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 690 | 0:01:51,4 | 0:03:48,8 | 0:05:48,7 | 0:09:53,2 | 0:20:20,9 | 0:31:02,9 | 0:41:54,7 | 0:52:53,9 | 1:03:59,1 | 1:26:24,2 | 1:49:05,1 |
| 700 | 0:01:50,6 | 0:03:47,2 | 0:05:46,3 | 0:09:49,1 | 0:20:12,5 | 0:30:50,1 | 0:41:37,4 | 0:52:32,0 | 1:03:32,7 | 1:25:48,5 | 1:48:20,1 |
| 710 | 0:01:49,8 | 0:03:45,7 | 0:05:44,0 | 0:09:45,2 | 0:20:04,3 | 0:30:37,6 | 0:41:20,6 | 0:52:10,8 | 1:03:07,0 | 1:25:13,9 | 1:47:36,4 |
| 720 | 0:01:49,1 | 0:03:44,2 | 0:05:41,7 | 0:09:41,3 | 0:19:56,4 | 0:30:25,6 | 0:41:04,3 | 0:51:50,2 | 1:02:42,1 | 1:24:40,3 | 1:46:53,9 |
| 730 | 0:01:48,4 | 0:03:42,7 | 0:05:39,5 | 0:09:37,6 | 0:19:48,7 | 0:30:13,9 | 0:40:48,4 | 0:51:30,3 | 1:02:18,0 | 1:24:07,7 | 1:46:12,8 |
| 740 | 0:01:47,7 | 0:03:41,3 | 0:05:37,4 | 0:09:34,0 | 0:19:41,3 | 0:30:02,5 | 0:40:33,1 | 0:51:10,9 | 1:01:54,6 | 1:23:36,1 | 1:45:32,9 |
| 750 | 0:01:47,1 | 0:03:40,0 | 0:05:35,3 | 0:09:30,5 | 0:19:34,1 | 0:29:51,5 | 0:40:18,3 | 0:50:52,2 | 1:01:31,9 | 1:23:05,5 | 1:44:54,3 |
| 760 | 0:01:46,5 | 0:03:38,7 | 0:05:33,3 | 0:09:27,1 | 0:19:27,1 | 0:29:40,9 | 0:40:03,9 | 0:50:34,1 | 1:01:10,0 | 1:22:35,9 | 1:44:16,9 |
| 770 | 0:01:45,8 | 0:03:37,4 | 0:05:31,4 | 0:09:23,8 | 0:19:20,4 | 0:29:30,6 | 0:39:50,1 | 0:50:16,6 | 1:00:48,9 | 1:22:07,3 | 1:43:40,8 |
| 780 | 0:01:45,2 | 0:03:36,2 | 0:05:29,6 | 0:09:20,7 | 0:19:13,9 | 0:29:20,7 | 0:39:36,7 | 0:49:59,7 | 1:00:28,4 | 1:21:39,7 | 1:43:06,0 |
| 790 | 0:01:44,7 | 0:03:35,0 | 0:05:27,8 | 0:09:17,6 | 0:19:07,6 | 0:29:11,1 | 0:39:23,8 | 0:49:43,4 | 1:00:08,7 | 1:21:13,1 | 1:42:32,4 |
| 800 | 0:01:44,1 | 0:03:33,9 | 0:05:26,0 | 0:09:14,7 | 0:19:01,6 | 0:29:01,9 | 0:39:11,3 | 0:49:27,7 | 0:59:49,7 | 1:20:47,5 | 1:42:00,0 |
| 810 | 0:01:43,6 | 0:03:32,8 | 0:05:24,4 | 0:09:11,9 | 0:18:55,8 | 0:28:53,0 | 0:38:59,4 | 0:49:12,6 | 0:59:31,5 | 1:20:22,8 | 1:41:28,9 |
| 820 | 0:01:43,1 | 0:03:31,8 | 0:05:22,8 | 0:09:09,2 | 0:18:50,2 | 0:28:44,5 | 0:38:47,9 | 0:48:58,1 | 0:59:13,9 | 1:19:59,1 | 1:40:59,0 |
| 830 | 0:01:42,6 | 0:03:30,8 | 0:05:21,3 | 0:09:06,6 | 0:18:44,8 | 0:28:36,4 | 0:38:36,9 | 0:48:44,2 | 0:58:57,1 | 1:19:36,4 | 1:40:30,3 |
| 840 | 0:01:42,1 | 0:03:29,8 | 0:05:19,8 | 0:09:04,1 | 0:18:39,7 | 0:28:28,6 | 0:38:26,3 | 0:48:30,9 | 0:58:41,0 | 1:19:14,7 | 1:40:02,9 |
| 850 | 0:01:41,7 | 0:03:28,9 | 0:05:18,4 | 0:09:01,7 | 0:18:34,8 | 0:28:21,1 | 0:38:16,3 | 0:48:18,2 | 0:58:25,7 | 1:18:54,0 | 1:39:36,7 |
| 860 | 0:01:41,3 | 0:03:28,0 | 0:05:17,1 | 0:08:59,4 | 0:18:30,2 | 0:28:14,0 | 0:38:06,7 | 0:48:06,1 | 0:58:11,0 | 1 18:34,2 | 1:39:11,7 |
| 870 | 0:01:40,9 | 0:03:27,2 | 0:05:15,8 | 0:08:57,3 | 0:18:25,7 | 0:28:07,2 | 0:37:57,6 | 0:47:54,6 | 0:57:57,1 | 1 18:15,4 | 1:38:48,0 |
| 880 | 0:01:40,5 | 0:03:26,4 | 0:05:14,6 | 0:08:55,2 | 0:18:21,5 | 0:28:00,8 | 0:37:48,9 | 0:47:43,7 | 0:57:43,9 | 1 17:57,5 | 1:38:25,4 |
| 890 | 0:01:40,1 | 0:03:25,7 | 0:05:13,5 | 0:08:53,3 | 0:18:17,6 | 0:27:54,8 | 0:37:40,7 | 0:47:33,3 | 0:57:31,4 | 1 17:40,7 | 1:38:04,1 |
| 900 | 0:01:39,8 | 0:03:25,0 | 0:05:12,4 | 0:08:51,5 | 0:18:13,8 | 0:27:49,1 | 0:37:33,0 | 0:47:23,6 | 0:57:19,6 | 1 17:24,8 | 1:37:44,1 |
| 910 | 0:01:39,5 | 0:03:24,3 | 0:05:11,4 | 0:08:49,8 | 0:18:10,3 | 0:27:43,7 | 0:37:25,8 | 0:47:14,5 | 0:57:08,6 | 1 17:09,8 | 1:37:25,2 |
| 920 | 0:01:39,2 | 0:03:23,7 | 0:05:10,5 | 0:08:48,2 | 0:18:07,0 | 0:27:38,7 | 0:37:19,0 | 0:47:05,9 | 0:56:58,3 | 1 16:55,9 | 1:37:07,7 |
| 930 | 0:01:38,9 | 0:03:23,1 | 0:05:09,6 | 0:08:46,7 | 0:18:04,0 | 0:27:34,0 | 0:37:12,7 | 0:46:58,0 | 0:56:48,7 | 1 16:43,0 | 1:36:51,3 |
| 940 | 0:01:38,6 | 0:03:22,6 | 0:05:08,8 | 0:08:45,4 | 0:18:01,2 | 0:27:29,8 | 0:37:06,9 | 0:46:50,7 | 0:56:39,8 | 1 16:31,0 | 1:36:36,2 |
| 950 | 0:01:38,4 | 0:03:22,1 | 0:05:08,1 | 0:08:44,1 | 0:17:58,6 | 0:27:25,8 | 0:37:01,6 | 0:46:44,0 | 0:56:31,7 | 1 16:20,1 | 1:36:22,4 |
| 960 | 0:01:38,2 | 0:03:21,7 | 0:05:07,4 | 0:08:43,0 | 0:17:56,2 | 0:27:22,2 | 0:36:56,8 | 0:46:37,9 | 0:56:24,3 | 1 16:10,1 | 1:36:09,8 |
| 970 | 0:01:38,0 | 0:03:21,3 | 0:05:06,8 | 0:08:41,9 | 0:17:54,1 | 0:27:19,0 | 0:36:52,5 | 0:46:32,4 | 0:56:17,7 | 1 16:01,2 | 1:35:58,5 |
| 980 | 0:01:37,8 | 0:03:20,9 | 0:05:06,3 | 0:08:41,0 | 0:17:52,3 | 0:27:16,2 | 0:36:48,6 | 0:46:27,6 | 0:56:11,8 | 1 15:53,2 | 1:35:48,5 |
| 990 | 0:01:37,7 | 0:03:20,6 | 0:05:05,8 | 0:08:40,2 | 0:17:50,7 | 0:27:13,7 | 0:36:45,3 | 0:46:23,4 | 0:56:06,7 | 1 15:46,3 | 1:35:39,8 |
| 1000 | 0:01:37,5 | 0:03:20,4 | 0:05:05,4 | 0:08:39,6 | 0:17:49,3 | 0:27:11,6 | 0:36:42,4 | 0:46:19,8 | 0:56:02,4 | 1 15:40,5 | 1:35:32,4 |

Таблица № 22

**Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «ВМХ»
(мужчины, женщины)**

| Уровень специальной физической подготовки (балл) | Дистанция (м) | | | | | |
|--|-------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | Мужчины | | | Женщины | | |
| | 260 м | 370 м | 440 м | 260 м | 370 м | 440 м |
| | Норматив (результат) (мин, с) | | | | | |
| 0 | 00:42,0 и более | 01:00,5 и более | 01:12,5 и более | 00:47,9 и более | 01:09,1 и более | 01:22,7 и более |
| 10 | 00:41,9 | 01:00,3 | 01:12,2 | 00:47,8 | 01:08,9 | 01:22,4 |
| 20 | 00:41,7 | 01:00,1 | 01:12,0 | 00:47,6 | 01:08,6 | 01:22,1 |
| 30 | 00:41,5 | 00:59,9 | 01:11,7 | 00:47,4 | 01:08,4 | 01:21,8 |
| 40 | 00:41,4 | 00:59,6 | 01:11,3 | 00:47,2 | 01:08,1 | 01:21,4 |
| 50 | 00:41,2 | 00:59,3 | 01:11,0 | 00:47,0 | 01:07,7 | 01:21,0 |
| 60 | 00:40,9 | 00:59,0 | 01:10,6 | 00:46,7 | 01:07,4 | 01:20,6 |
| 70 | 00:40,7 | 00:58,7 | 01:10,2 | 00:46,5 | 01:07,0 | 01:20,2 |
| 80 | 00:40,5 | 00:58,3 | 01:09,8 | 00:46,2 | 01:06,6 | 01:19,7 |
| 90 | 00:40,2 | 00:58,0 | 01:09,4 | 00:45,9 | 01:06,2 | 01:19,2 |
| 100 | 00:40,0 | 00:57,6 | 01:08,9 | 00:45,6 | 01:05,7 | 01:18,7 |
| 110 | 00:39,7 | 00:57,2 | 01:08,5 | 00:45,3 | 01:05,3 | 01:18,1 |
| 120 | 00:39,4 | 00:56,8 | 01:08,0 | 00:45,0 | 01:04,8 | 01:17,6 |
| 130 | 00:39,1 | 00:56,4 | 01:07,5 | 00:44,6 | 01:04,3 | 01:17,0 |
| 140 | 00:38,8 | 00:55,9 | 01:06,9 | 00:44,3 | 01:03,9 | 01:16,4 |
| 150 | 00:38,5 | 00:55,5 | 01:06,4 | 00:43,9 | 01:03,3 | 01:15,8 |
| 160 | 00:38,2 | 00:55,0 | 01:05,9 | 00:43,6 | 01:02,8 | 01:15,2 |
| 170 | 00:37,9 | 00:54,6 | 01:05,3 | 00:43,2 | 01:02,3 | 01:14,6 |
| 180 | 00:37,5 | 00:54,1 | 01:04,8 | 00:42,9 | 01:01,8 | 01:13,9 |
| 190 | 00:37,2 | 00:53,6 | 01:04,2 | 00:42,5 | 01:01,2 | 01:13,3 |
| 200 | 00:36,9 | 00:53,2 | 01:03,6 | 00:42,1 | 01:00,7 | 01:12,6 |
| 210 | 00:36,5 | 00:52,7 | 01:03,1 | 00:41,7 | 01:00,1 | 01:12,0 |

| | | | | | | |
|-----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 220 | 00:36,2 | 00:52,2 | 01:02,5 | 00:41,3 | 00:59,6 | 01:11,3 |
| 230 | 00:35,9 | 00:51,7 | 01:01,9 | 00:41,0 | 00:59,0 | 01:10,6 |
| 240 | 00:35,5 | 00:51,2 | 01:01,3 | 00:40,6 | 00:58,5 | 01:10,0 |
| 250 | 00:35,2 | 00:50,7 | 01:00,7 | 00:40,2 | 00:57,9 | 01:09,3 |
| 260 | 00:34,9 | 00:50,2 | 01:00,1 | 00:39,8 | 00:57,4 | 01:08,6 |
| 270 | 00:34,5 | 00:49,8 | 00:59,5 | 00:39,4 | 00:56,8 | 01:08,0 |
| 280 | 00:34,2 | 00:49,3 | 00:59,0 | 00:39,0 | 00:56,2 | 01:07,3 |
| 290 | 00:33,8 | 00:48,8 | 00:58,4 | 00:38,6 | 00:55,7 | 01:06,6 |
| 300 | 00:33,5 | 00:48,3 | 00:57,8 | 00:38,2 | 00:55,1 | 01:06,0 |
| 310 | 00:33,2 | 00:47,8 | 00:57,2 | 00:37,9 | 00:54,6 | 01:05,3 |
| 320 | 00:32,8 | 00:47,3 | 00:56,7 | 00:37,5 | 00:54,0 | 01:04,7 |
| 330 | 00:32,5 | 00:46,9 | 00:56,1 | 00:37,1 | 00:53,5 | 01:04,0 |
| 340 | 00:32,2 | 00:46,4 | 00:55,5 | 00:36,7 | 00:53,0 | 01:03,4 |
| 350 | 00:31,9 | 00:45,9 | 00:55,0 | 00:36,4 | 00:52,4 | 01:02,8 |
| 360 | 00:31,5 | 00:45,5 | 00:54,4 | 00:36,0 | 00:51,9 | 01:02,1 |
| 370 | 00:31,2 | 00:45,0 | 00:53,9 | 00:35,6 | 00:51,4 | 01:01,5 |
| 380 | 00:30,9 | 00:44,6 | 00:53,3 | 00:35,3 | 00:50,9 | 01:00,9 |
| 390 | 00:30,6 | 00:44,1 | 00:52,8 | 00:34,9 | 00:50,4 | 01:00,3 |
| 400 | 00:30,3 | 00:43,7 | 00:52,3 | 00:34,6 | 00:49,9 | 00:59,7 |
| 410 | 00:30,0 | 00:43,2 | 00:51,8 | 00:34,2 | 00:49,4 | 00:59,1 |
| 420 | 00:29,7 | 00:42,8 | 00:51,2 | 00:33,9 | 00:48,9 | 00:58,5 |
| 430 | 00:29,4 | 00:42,4 | 00:50,7 | 00:33,6 | 00:48,4 | 00:57,9 |
| 440 | 00:29,1 | 00:42,0 | 00:50,2 | 00:33,2 | 00:47,9 | 00:57,4 |
| 450 | 00:28,8 | 00:41,6 | 00:49,8 | 00:32,9 | 00:47,5 | 00:56,8 |
| 460 | 00:28,6 | 00:41,2 | 00:49,3 | 00:32,6 | 00:47,0 | 00:56,3 |
| 470 | 00:28,3 | 00:40,8 | 00:48,8 | 00:32,3 | 00:46,6 | 00:55,7 |
| 480 | 00:28,0 | 00:40,4 | 00:48,3 | 00:32,0 | 00:46,1 | 00:55,2 |
| 490 | 00:27,8 | 00:40,0 | 00:47,9 | 00:31,7 | 00:45,7 | 00:54,7 |
| 500 | 00:27,5 | 00:39,6 | 00:47,4 | 00:31,4 | 00:45,2 | 00:54,2 |
| 510 | 00:27,2 | 00:39,3 | 00:47,0 | 00:31,1 | 00:44,8 | 00:53,7 |
| 520 | 00:27,0 | 00:38,9 | 00:46,6 | 00:30,8 | 00:44,4 | 00:53,2 |
| 530 | 00:26,7 | 00:38,6 | 00:46,2 | 00:30,5 | 00:44,0 | 00:52,7 |

| | | | | | | |
|-----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 540 | 00:26,5 | 00:38,2 | 00:45,7 | 00:30,3 | 00:43,6 | 00:52,2 |
| 550 | 00:26,3 | 00:37,9 | 00:45,3 | 00:30,0 | 00:43,2 | 00:51,8 |
| 560 | 00:26,0 | 00:37,5 | 00:44,9 | 00:29,7 | 00:42,9 | 00:51,3 |
| 570 | 00:25,8 | 00:37,2 | 00:44,6 | 00:29,5 | 00:42,5 | 00:50,9 |
| 580 | 00:25,6 | 00:36,9 | 00:44,2 | 00:29,2 | 00:42,1 | 00:50,4 |
| 590 | 00:25,4 | 00:36,6 | 00:43,8 | 00:29,0 | 00:41,8 | 00:50,0 |
| 600 | 00:25,2 | 00:36,3 | 00:43,4 | 00:28,7 | 00:41,4 | 00:49,6 |
| 610 | 00:25,0 | 00:36,0 | 00:43,1 | 00:28,5 | 00:41,1 | 00:49,2 |
| 620 | 00:24,8 | 00:35,7 | 00:42,7 | 00:28,3 | 00:40,8 | 00:48,8 |
| 630 | 00:24,6 | 00:35,4 | 00:42,4 | 00:28,1 | 00:40,4 | 00:48,4 |
| 640 | 00:24,4 | 00:35,2 | 00:42,1 | 00:27,8 | 00:40,1 | 00:48,0 |
| 650 | 00:24,2 | 00:34,9 | 00:41,8 | 00:27,6 | 00:39,8 | 00:47,7 |
| 660 | 00:24,0 | 00:34,6 | 00:41,4 | 00:27,4 | 00:39,5 | 00:47,3 |
| 670 | 00:23,8 | 00:34,4 | 00:41,1 | 00:27,2 | 00:39,2 | 00:47,0 |
| 680 | 00:23,7 | 00:34,1 | 00:40,8 | 00:27,0 | 00:39,0 | 00:46,6 |
| 690 | 00:23,5 | 00:33,9 | 00:40,6 | 00:26,8 | 00:38,7 | 00:46,3 |
| 700 | 00:23,3 | 00:33,7 | 00:40,3 | 00:26,7 | 00:38,4 | 00:46,0 |
| 710 | 00:23,2 | 00:33,4 | 00:40,0 | 00:26,5 | 00:38,2 | 00:45,7 |
| 720 | 00:23,0 | 00:33,2 | 00:39,7 | 00:26,3 | 00:37,9 | 00:45,4 |
| 730 | 00:22,9 | 00:33,0 | 00:39,5 | 00:26,1 | 00:37,7 | 00:45,1 |
| 740 | 00:22,7 | 00:32,8 | 00:39,2 | 00:26,0 | 00:37,4 | 00:44,8 |
| 750 | 00:22,6 | 00:32,6 | 00:39,0 | 00:25,8 | 00:37,2 | 00:44,5 |
| 760 | 00:22,5 | 00:32,4 | 00:38,8 | 00:25,7 | 00:37,0 | 00:44,3 |
| 770 | 00:22,3 | 00:32,2 | 00:38,5 | 00:25,5 | 00:36,8 | 00:44,0 |
| 780 | 00:22,2 | 00:32,0 | 00:38,3 | 00:25,4 | 00:36,6 | 00:43,8 |
| 790 | 00:22,1 | 00:31,9 | 00:38,1 | 00:25,2 | 00:36,4 | 00:43,5 |
| 800 | 00:22,0 | 00:31,7 | 00:37,9 | 00:25,1 | 00:36,2 | 00:43,3 |
| 810 | 00:21,9 | 00:31,5 | 00:37,7 | 00:25,0 | 00:36,0 | 00:43,1 |
| 820 | 00:21,8 | 00:31,4 | 00:37,5 | 00:24,8 | 00:35,8 | 00:42,9 |
| 830 | 00:21,7 | 00:31,2 | 00:37,4 | 00:24,7 | 00:35,6 | 00:42,7 |
| 840 | 00:21,6 | 00:31,1 | 00:37,2 | 00:24,6 | 00:35,5 | 00:42,5 |
| 850 | 00:21,5 | 00:30,9 | 00:37,0 | 00:24,5 | 00:35,3 | 00:42,3 |

| | | | | | | |
|------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 860 | 00:21,4 | 00:30,8 | 00:36,9 | 00:24,4 | 00:35,2 | 00:42,1 |
| 870 | 00:21,3 | 00:30,7 | 00:36,7 | 00:24,3 | 00:35,0 | 00:41,9 |
| 880 | 00:21,2 | 00:30,6 | 00:36,6 | 00:24,2 | 00:34,9 | 00:41,8 |
| 890 | 00:21,1 | 00:30,5 | 00:36,5 | 00:24,1 | 00:34,8 | 00:41,6 |
| 900 | 00:21,1 | 00:30,4 | 00:36,3 | 00:24,0 | 00:34,7 | 00:41,5 |
| 910 | 00:21,0 | 00:30,3 | 00:36,2 | 00:24,0 | 00:34,5 | 00:41,3 |
| 920 | 00:20,9 | 00:30,2 | 00:36,1 | 00:23,9 | 00:34,4 | 00:41,2 |
| 930 | 00:20,9 | 00:30,1 | 00:36,0 | 00:23,8 | 00:34,3 | 00:41,1 |
| 940 | 00:20,8 | 00:30,0 | 00:35,9 | 00:23,8 | 00:34,3 | 00:41,0 |
| 950 | 00:20,8 | 00:29,9 | 00:35,8 | 00:23,7 | 00:34,2 | 00:40,9 |
| 960 | 00:20,7 | 00:29,9 | 00:35,8 | 00:23,7 | 00:34,1 | 00:40,8 |
| 970 | 00:20,7 | 00:29,8 | 00:35,7 | 00:23,6 | 00:34,0 | 00:40,7 |
| 980 | 00:20,6 | 00:29,8 | 00:35,6 | 00:23,6 | 00:34,0 | 00:40,7 |
| 990 | 00:20,6 | 00:29,7 | 00:35,6 | 00:23,5 | 00:33,9 | 00:40,6 |
| 1000 | 00:20,6 | 00:29,7 | 00:35,5 | 00:23,5 | 00:33,9 | 00:40,6 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|----------|----|----|---|---|----|----|---|---|----|----|---|---|----|
| 12. | Мяч футбольный | штук | 1 | — | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Набор инструментов для ремонта велосипедов | комплект | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Набор передних шестеренок | комплект | — | — | 6 | 6 | 6 | - | 3 | 3 | 3 | - | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Набор слесарных инструментов | комплект | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16. | Насос для подкачки покрышек | штук | 1 | — | 2 | 2 | 2 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Насос-компрессор для подкачки колес | штук | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Обод колеса | штук | 2 | - | — | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 |
| 19. | Переключатель задний | штук | 1 | — | — | - | 2 | - | — | - | 2 | - | - | - | 2 |
| 20. | Переключатель передний | штук | 1 | - | — | - | 2 | - | — | - | 2 | - | - | - | 2 |
| 21. | Переносная стойка для ремонта велосипедов | штук | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 22. | Рулевая колонка | штук | 1 | - | — | — | 1 | - | — | - | 1 | - | - | - | 1 |
| 23. | Рулетка металлическая 20 м | штук | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 24. | Свисток | штук | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 25. | Секундомер | штук | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 26. | Система для шоссе | штук | — | - | — | — | 1 | — | — | - | 1 | - | - | - | 1 |
| 27. | Скакалка | штук | 5 | 3 | — | — | — | 3 | — | - | - | 1 | - | — | - |
| 28. | Спицы | штук | 10 | — | — | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | - | 20 |
| 29. | Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки) | комплект | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 30. | Трос с рубашкой | штук | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 | - | - | - | 4 |
| 31. | Фитбол | штук | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| 32. | Фишки (конусы) | штук | — | 40 | - | - | - | 40 | - | - | - | 10 | - | — | - |
| 33. | Цепь | штук | 1 | - | - | - | 2 | — | - | - | 3 | - | - | — | 4 |
| 34. | Шипы | штук | — | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 |
| 35. | Шифтеры | штук | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | — | 2 |
| 36. | Эспандер резиновый ленточный | штук | 6 | 12 | - | - | - | 6 | - | - | - | 2 | - | - | - |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 37. | Эспандер ручной двойного действия | штук | 6 | - | - | 6 | - | - | - | 3 | - | - | - | 1 | - |
|-----|-----------------------------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«BMX» - спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании аббревиатуру «BMX»;

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

«трек» - спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «трек»;

«шоссе» - спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «шоссе».

Таблица № 24

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Этап начальной подготовки | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------|-------------------|---------------------------|---|---------------|--------|---------|---|---------------|--------|---------|-------------------------------------|---------------|--------|-------|
| | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | | Этап высшего спортивного мастерства | | | |
| | | | | «BMX» | «маунтинбайк» | «трек» | «шоссе» | «BMX» | «маунтинбайк» | «трек» | «шоссе» | «BMX» | «маунтинбайк» | «трек» | «BMX» |
| | | | | Количество | | | | | | | | | | | |
| 1. | Велокамеры «BMX» | штук | 4 | 12 | - | - | - | 16 | - | - | - | 20 | - | - | - |
| 2. | Велокамеры «МТБ» | штук | 2 | - | 12 | - | - | - | 16 | - | - | - | 32 | - | - |
| 3. | Велокамеры «трек» | штук | 4 | - | - | 10 | - | - | - | 10 | - | - | - | 15 | - |
| 4. | Велокамеры «шоссе» | штук | 6 | - | - | - | 10 | - | - | - | 10 | - | - | - | 15 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|----------|---|---|---|----|---|---|---|----|---|----|----|----|----|
| 5. | Велокомпьютер с функцией монитора сердечного ритма и мощности педалирования | штук | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Велопокрышки «BMX» | комплект | 2 | 6 | - | — | — | 8 | - | - | — | 10 | - | - | - |
| 7. | Велопокрышки «MTB» | комплект | 2 | - | 6 | — | - | - | 8 | - | — | - | 16 | - | - |
| 8. | Велопокрышки «трек» | комплект | 2 | - | - | 4 | - | - | — | 6 | — | - | - | 8 | - |
| 9. | Велопокрышки «шоссе» | комплект | 2 | - | - | - | 4 | - | - | - | 6 | - | - | - | 8 |
| 10. | Велосипед «BMX» | штук | 1 | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - |
| И. | Велосипед «MTB» (гоночный) | штук | - | - | 1 | — | - | - | 1 | - | — | — | 1 | - | - |
| 12. | Велосипед «MTB» (тренировочный) | штук | 1 | - | 1 | — | - | - | 1 | - | — | - | 1 | - | - |
| 13. | Велосипед трековый | штук | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - |
| 14. | Велосипед трековый (гоночный) | штук | - | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | 1 |
| 15. | Велосипед трековый для гонок на время | штук | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - |
| 16. | Велосипед шоссейный | штук | 1 | | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - |
| 17. | Велосипед шоссейный (гоночный) | штук | 1 | 1 | - | - | 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 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20. | Велотрубки трековые (гоночные) | комплект | - | - | - | 12 | - | - | - | 18 | - | — | — | 24 | - |
| 21. | Велотрубки шоссейные | комплект | 4 | - | - | 8 | - | - | - | 10 | - | - | - | 12 | - |
| 22. | Велотрубки трековые (тренировочные) | комплект | - | - | - | 18 | - | - | - | 24 | - | - | - | 36 | - |
| 23. | Грязевые щитки | комплект | 2 | — | 3 | — | 1 | - | 3 | — | 2 | - | 3 | - | 2 |
| 24. | Держатель для фляги | штук | 2 | — | 3 | 2 | 2 | - | 3 | 2 | 3 | - | 3 | 2 | 3 |
| 25. | Дисковое колесо для трека | комплект | — | - | | 1 | — | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - |
| 26. | Колеса шоссейные (запасные) | комплект | 1 | — | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 2 | - | 1 | 1 | 2 |
| 27. | Контактные педали «BMX» | комплект | 1 | 2 | — | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - |
| 28. | Контактные педали «MTB» | комплект | 1 | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 3 | - | - |
| 29. | Контактные педали «трек» | комплект | — | - | - | 1 | - | - | | 1 | - | - | - | 1 | - |
| 30. | Контактные педали «шоссе» | комплект | — | — | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 2 | - | 1 | 1 | 2 |
| 31. | Руль для гонок на время | штук | — | — | — | — | — | - | - | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 |
| 32. | Фляга 500 мл | штук | 2 | - | 2 | 2 | 2 | - | 6 | 8 | 6 | - | 10 | 10 | 10 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 33. | Дисковое колесо шоссейное | штук | — | — | - | — | — | — | - | — | 1 | - | - | - | 1 |
| 34. | Колеса «BMX» (запасные) | комплект | — | 2 | - | — | — | 3 | - | — | - | 3 | - | - | - |
| 35. | Колеса «МТБ» (запасные) | комплект | 1 | — | 1 | — | — | — | 1 | — | - | - | 2 | - | - |
| 36. | Колеса трековые (запасные) | комплект | — | - | - | 1 | 1 | - | - | 2 | 1 | - | — | 2 | 2 |
| 37. | Лопастное колесо трековое | штук | — | | | | | | | | | | | 1 | - |
| 38. | Лопастное колесо шоссейное | штук | — | — | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 |
| 39. | Чехол для велосипеда | комплект | — | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 40. | Чехол для запасных колес | комплект | - | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 8 | 4 | 4 | 4 |
| 41. | Велоседло | штук | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 42. | Обмотка для руля | штук | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 43. | Переключатель задний шоссейный | штук | — | — | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 |
| 44. | Переключатель передний «МТБ» | штук | - | — | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - |
| 45. | Переключатель передний шоссейный | штук | — | — | — | — | — | - | 1 | 1 | 1 | — | 1 | 1 | 1 |
| 46. | Руль для гонок на время | штук | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 |
| 47. | Руль для групповых гонок | штук | — | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 2 | 2 |
| 48. | Ручки тормозные «МТБ» | штук | — | - | - | — | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - |
| 49. | Ручки тормозные «шоссейные» | штук | - | - | - | - | 2 | - | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 |

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«BMX» - спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании аббревиатуру «BMX»;

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

«трек» - спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «трек»;

«шоссейные» - спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «шоссейные».

| | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------|------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Костюм спортивный (парадный) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 15. | Майка | штук | на занимающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 16. | Наколенники | пар | на занимающегося | - | — | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 17. | Налокотники | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 18. | Носки велосипедные | пар | на занимающегося | — | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 19. | Очки защитные | штук | на занимающегося | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - |
| 20. | Перчатки защитные | пар | на занимающегося | — | — | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 21. | Полотенце | штук | на занимающегося | — | — | — | — | - | - | 1 | 1 |
| 22. | Сумка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 23. | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 24. | Шапка спортивная | штук | на занимающегося | — | — | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 25. | Шорты спортивные защитные | штук | на занимающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 26. | Штаны спортивные защитные | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «маунтинбайк», «шоссе» | | | | | | | | | | | |
| 27. | Бахилы | пар | на занимающегося | - | — | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 28. | Велокомбинезон | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 29. | Веломайка | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
| 30. | Веломайка с длинным рукавом | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 31. | Веломайка защитная | штук | на занимающегося | 1 | 1 | — | — | - | - | - | — |
| 32. | Велоперчатки летние | пар | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 33. | Велоперчатки теплые | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 34. | Велотрусы | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
| 35. | Велотуфли «МТБ» | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 36. | Велотуфли шоссейные | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|------------------------------|----------|------------------|---|---|---|---|---|---|----|---|
| 37. | Велюшпка летняя | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 38. | Велюшпка теплая | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 39. | Велюшлем с защитой лица | штук | на занимающегося | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - |
| 40. | Ветровка-дождевик | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 41. | Жилет велосипедный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 42. | Каска защитная | штук | на занимающегося | 1 | | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 43. | Компрессионное белье | комплект | на занимающегося | - | - | - | - | - | - | 2 | 1 |
| 44. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 45. | Костюм спортивный (парадный) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 46. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 47. | Носки велосипедные | пар | на занимающегося | - | - | - | - | 6 | 1 | 12 | 1 |
| 48. | Очки защитные | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 49. | Разминочные рукава | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 50. | Разминочные чулки | пар | на занимающегося | — | — | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 51. | Рейтузы короткие (бриджи) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 52. | Рейтузы легкие | штук | на занимающегося | — | — | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 53. | Рейтузы теплые | штук | на занимающегося | — | — | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 54. | Тапочки (сланцы) | пар | на занимающегося | — | — | — | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 55. | Термобелье | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «трек» | | | | | | | | | | | |
| 56. | Бахилы | пар | на занимающегося | — | — | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 57. | Велокомбинезон | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 58. | Велюмайка | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
| 59. | Велюмайка с длинным рукавом | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 60. | Велюмайка защитная | штук | на занимающегося | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - |
| 61. | Велюперчатки летние | пар | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|----------|------------------|---|---|---|---|---|---|----|---|
| 62. | Велоперчатки теплые | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 63. | Велотрусы | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
| 64. | Велотуфли трековые | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 65. | Велотуфли шоссейные | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 66. | Велошапка летняя | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 67. | Велошапка теплая | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 68. | Велощлем с защитой лица | штук | на занимающегося | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - |
| 69. | Ветровка-дождевик | штук | на занимающегося | — | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 70. | Жилет велосипедный | штук | на занимающегося | — | — | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 71. | Каска защитная | штук | на занимающегося | 1 | | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 72. | Компрессионное белье | комплект | на занимающегося | - | - | - | - | - | - | 2 | 1 |
| 73. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 74. | Костюм спортивный (парадный) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 75. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 76. | Носки велосипедные | пар | на занимающегося | — | - | - | - | 6 | 1 | 12 | 1 |
| 77. | Очки защитные | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 78. | Разминочные рукава | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 79. | Разминочные чулки | пар | на занимающегося | — | — | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 80. | Рейтузы короткие (бриджи) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 81. | Рейтузы легкие | штук | на занимающегося | — | — | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 82. | Рейтузы теплые | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 83. | Тапочки (сланцы) | пар | на занимающегося | — | — | — | — | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 84. | Термобелье | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

«МТБ» - спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «маунтинбайк».

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 1099 от 30 ноября 2022 г. Зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ № 71658 от 19 декабря 2022 г.
2. Примерная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт. Приказ Минспорта России № 1304 от 21 декабря 2022 г.
3. Методические рекомендации мин. спорта № 12.05.14 № ВМ-04-10/255
4. Краснова В.Е. Кросс-кантри: Спортивная подготовка велосипедистов.
5. Захаров А.А. - М.: Советский спорт, 2008 - Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, содействие разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся; создание условий в процессе занятий велосипедным спортом для формирования у занимающихся навыков здорового образа жизни, устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
6. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт: учеб. пособие для студ. институтов физ. культуры / Д. А. Полищук. - Киев: Вища школа, 1986.
7. Бахвалов В.А., Романин А.Н. Психологическая подготовка велогонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
8. Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок: Методические разработки. - М.: 1996.
9. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.: 2001.
10. Любовицкий В.П. Гоночные велосипеды. - Л.: Машиностроение. Ленингр. отделение, 1989.
11. Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт: Учебное пособие СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: ВВМ, 2004.
12. Бахвалов В.А., Романин А.Н. Психологическая подготовка велогонщика. -М.: Физкультура и спорт, 1983.
13. Илюхин А.А. Школа велокросса: учебное пособие. РГУФКСиТ. М.: 2008.
14. Крылатых Ю.Г., Минаков С. М. Подготовка юных велосипедистов.: М.: ФиС, 1982.
15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
16. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
17. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.

18. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
19. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
20. Тимошенко В.В. Тренажеры в велосипедном спорте. Минск, 1994.

ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

1. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».
2. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: физкультура и спорт, 2010.
3. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. - 864 с.
4. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2004. - 160 с.
5. Захаров А. А. Физическая подготовка велосипедиста. - М.: Учебное пособие для вузов физической культуры, 2001.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ,

необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ);
2. Сайт КФКиС <http://kfis.spb.ru/> (Комитет по физической культуре и спорту);
3. Сайт ФВСР: www.fvsr.ru (Федерация велосипедного спорта России).
4. Сайт НГУФКСиЗ им.П.Ф. Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru>
5. Российское антидопинговое агентство - <http://www.rusada.ru/>
6. Всемирное антидопинговое агентство - <https://www.wada-ama.org/>
7. Олимпийский комитет России - <http://www.roc.ru/>
8. Международный олимпийский комитет - <http://www.olympic.org/>