**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Пояснительная записка | 3 |
|  | Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт | 4 |
| Глава 1. | Нормативная часть | 6 |
| 1.1. | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, содержание теоретической и воспитательной работы | 11 |
| 1.2. | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | 19 |
| Глава 2. | Система контроля | 27 |
| 2.1. | Нормативы специально-физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт» | 29 |
| 2.2. | Нормативы специально-физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт» | 42 |
| Глава 3. | Методическая часть | 54 |
| 3.1. | Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий | 54 |
| 3.2. | Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований | 56 |
| 3.3. | Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля | 57 |
| 3.3.1. | Врачебный контроль | 57 |
| 3.3.2. | Врачебно-педагогический контроль | 59 |
| 3.3.3. | Углубленное медицинское обследование | 61 |
| 3.4. | Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки | 64 |
| 3.4.1. | Техническая подготовка | 66 |
| 3.4.2 | Тактическая подготовка | 74 |
| 3.4.3. | Психологическая подготовка | 77 |
| 3.4.4. | Теоретическая подготовка | 84 |
| 3.4.5. | Инструкторская и судейская практика | 85 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее Программа) по виду спорта «Велосипедный спорт» МБУ ДО СШ № 4 г. Пензы (далее Учреждение) разработана в соответствии с Законом РФ от 4 декабря 2007г. № 329-Ф3 «0 физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 211-ФЗ от 21 июля 2014 года), на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 735 от 17.09.2022 года, с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в РФ с целью: организации, планирования и проведения учебно-тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Программа разработана с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 г. № 735.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт. Содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Программа содержит современные научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации спортивной подготовки велосипедистов, специализирующихся шоссейных дисциплинах. Данная программа разработана в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки и содержит в себе тапы спортивной подготовки:

1. *Этап начальной подготовки*
2. *Тренировочный этап (этап спортивной специализации);*
3. *Этап совершенствования спортивного мастерства;*
4. *Этап высшего спортивного мастерства.*

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм, подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- 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;

- обеспечение эффективной системы подготовки квалифицированных спортсменов резерва сборной команды России и сборные команды Пензенской области по велосипедному спорту (в зависимости от дисциплины);

- подготовка инструкторов и судей по велосипедному спорту.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

- комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов подготовки (теоретическую, технико-тактическую. физическую, психологическую, методическую, соревновательную):

- преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

- вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

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.

Важным условием выполнения вышепоставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

**Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт»**

Выделяется четыре группы дисциплин, ранее являвшихся самостоятельными видами спорта:

шоссе;

трек;

ВМХ;

маунтинбайк.

Шоссе. Это классическая разновидность велосипедного спорта. Соревнования проходят на длинных дистанциях на шоссейном велосипеде на автомобильных дорогах общего пользования. Шоссейные гонки подразделяются на: индивидуальную (гонка с раздельным стартом), однодневную; многодневную; групповую гонку критериум; гранд тур из трех гонок продолжительностью по 3 недели.

Трек. Это групповые и индивидуальные гонки на треке (замкнутое кольцевое сооружение с наклонными виражами). Подвидов трека существует 16. Вот основные из них: индивидуальная спринтерская гонка на 200, 500 м; 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 –на 1 км; кейрин ; гонка преследования – на 2, 3, 4 км; групповая гонка по очкам; мэдисон; скретч - групповая гонка на 15 км (муж.) и 10 км (жен.); гонка с выбыванием

BMX. 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. 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.)». Направление представлено на Олимпиаде с 2008 г.

Маунтинбайк. Наиболее экстремальный подвид велосипедной гонки, возникший недавно, но пользующийся повышенным спросом.. 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.

**Глава 1. Нормативная часть**

Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание учебно-тренировочного процесса в дополнительных образовательных учреждениях спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт и содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта велосипедный спорт.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение календарного года.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы , количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 1:

**Таблица 1. ІІродолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этaпы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в гpyппаx на этапax спортивной пoдгoтoвки по виду спорта «Велосипедный спорт».**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не устанавливается | 17 | 2 |

Объем программы рассчитывается на 52 недели год (таблица № 2).

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-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 планов спортивной подготовки, их корректировкой, подготовкой ответов и прочего.

Работа с обучающимися по индивидуальным планам подготовки проводится на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Пpи этом объем самостоятельной подготовки обучающихся, проходящих спортивную подготовку, нe мoжeт превышать 20% от всего o6ъeмa, запланированного по индивидуальному плану подготовки. Остальные часы распределяются учреждением дополнительного образования, осуществляющим спортивную подготовку, с учетом особенностей вида cпopтa.

На основании годового плана спортивной подготовки учреждением, осуществляющим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для кaждой учебно-тренировочной группы.

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

В зависимости от условий и организации занятий, а тaкжe условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся, пpoxoдящиx спортивную подготовку по виду спорта «Велосипедный cпopт», осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности, в целяx сохранения их здоровья.

Для проведения учебно-тренировочных занятий, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), на всех этапах кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида cпортa «велосипедный спорт», а тaкжe привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиях, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в Учреждении на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного совершенствования | | |
| 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 |
| Кол-во часов в неделю | 6 | 7 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 | 30 | 33 | 36 | 36 |
| Общее кол-во часов в год | **312** | **364** | **468** | **624** | **780** | **936** | **1092** | **1248** | **1404** | **1560** | **1716** | **1872** | **1872** |

**Таблица № 2. Требования к объему учебно-тренировочного процесса.**

В учебно-тренировочном процессе применяются следующие виды спортивной подготовки:

-учебно-тренировочные занятия (групповые, смешанные), параметры годового плана спортивной подготовки приведены в таблице № 3 с учетом этапа подготовки;

-учебно-тренировочные мероприятия (таблица № 4);

-спортивные соревнования (таблица № 5).

**Таблица № 3** **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 | Ед. измерения | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного совершенствования | | |
| 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 подготовка | 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 и 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 | - | - | - |
| **Вceгo:** | **час** | **312** | **359** | **468** | **624** | **780** | **936** | **1092** | **1248** | **1404** | **1560** | **1716** | **1872** | **1872** |

**Таблица № 4 Требования к объему соревновательной деятельности**

**на этапах спортивной подготовки повиду спорта «велосипедный спорт»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных  соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этaп начальной подготовки | | | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | 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 cлoвa «трек», «шocce», «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 |

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

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

1. Соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «велосипедный спорт»;

2. Соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта велосипедный спорт;

3. Выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);

4. Прохождение предварительного соревновательного отбора;

5. Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

6. Соблюдение общероссийских и международных антидопинговых правил.

Занимающиеся направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятии и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

**1.1.Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, содержание теоретической и воспитательной работы.**

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса.

**Таблица № 5 Перечень учебно-тренировочных мероприятий.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды тренировочных мероприятий | | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий  по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | | | | | Число участников тренировочного мероприятия |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
|  | 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Тренировочные мероприятия по подготовке  к международным  спортивным  соревнованиям | | - | | 18 | | 21 | | 21 | | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2 | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | | - | | 21 | | 21 | | 21 | |
| 1.3 | Тренировочные мероприятия  по подготовке к  всероссийским  спортивным  соревнованиям | | - | | 14 | | 18 | | 18 | |
| 1.4 | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | | - | | 14 | | 14 | | 14 | |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | | 14 | | 18 | | 18 | | не менее 70% от состава  группы лиц, проходящих спортивную подготовку  на определенном этапе | |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | | До 14 дней | | | | | | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие  в спортивных  соревнованиях | |
| 2.3 | Тренировочные мероприятия  для комплексного медицинского обследования | - | | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | | | | В соответствии  с планом  комплексного медицинского обследования | |
| 2.4 | Тренировочные мероприятия  в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | | | | - | | - | | Не менее 60% от состава  группы лиц,  проходящих  спортивную подготовку  на определенном этапе | |
| 2.5 | Просмотровые  тренировочные  мероприятия  для кандидатов  на зачисление  в образовательные учреждения среднего  профессионального образования,  осуществляющие  деятельность в  области физической  культуры  и спорта |  | | До 60 дней | | | | - | | В соответствии  с правилами приема | |
|  |  | |

Помимо учебно-тренировочных занятий Программа включает в себя воспитательную работу:

- профориентационную деятельность (инструкторская и судейская практика);

- здоровьесбережение;

- патриотическое воспитание;

- развитие творческого мышления.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 6.

**Таблица № 6. Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | 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 указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

Также программой предусмотрена теоретическая подготовка. Темы, их краткое содержание и продолжительность на каждом этапе подготовки указаны в таблице № 7.

**Таблица № 7. Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования 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/ недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап  высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈ 600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ≈120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

**1.2.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

1. наличие велодрома, велотрека;

2. наличие игрового зала;

3. наличие тренажерного зала;

4. наличие раздевалок, душевых;

5. наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;

Иные условия, в том числе финансового обеспечения спортивной подготовки:

1. обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

2. обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

3. осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№*  *п/п* | Наименование  оборудования, инвентаря | Единица  измерения | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Этап  начальной подготовки | Тренировочный этап  (этап спортивной специализация) | | | | | | Этап  совершенствования спортивного мастерства | | | | | Этап высшего спортивного мастерства | | | | | | |
| «BMX» | «Mayнтин6aйк» | «Tpeк» | | «шocce» | | «BMX» | «Mayнтин6aйк» | «Tpeк» | «шocce» | | «BMX» | | «Маунтинбайк» | | | «Трек» | «шоссе» |
| Количество | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Автомобиль легковой для  сопровождения | штук | — | — | 1 | | 1 | | 1 | — | 1 | 1 | | 1 | | — | | 1 | 1 | | 1 |
| 2. | Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов | штук | — | — | — | | — | | 1 | — | — | — | | 1 | | — | | — | — | | 1 |
| 3. | Велостанок универсальный | штук | — | — | 6 | | 6 | | 6 | — | 3 | 3 | | 3 | | — | | 3 | 3 | | 1 |
| 4. | Капсула каретки |  | — | — | — | | — | | 1 | — | — | — | | 2 | | — | | — | — | | 2 |
| 5. | Кассета | штук | — | — | — | | — | | 1 | — | — | — | | 2 | | — | | — | — | | 2 |
| 6. | Компьютер (ноугбук) с принтером |  | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | 1 |
| 7. | Микроавтобус для перевозки  велосипедов и снаряжения |  | — | — | 1 | | 1 | | 1 | — | 1 | 1 | | 1 | | — | | 1 | 1 | | I |
| 8. | Мотоцикл или квадроцикл  сопровождения | штук | — | — | 1 | | 1 | | 1 | — | 1 | 1 | | 1 | | — | | 1 | 1 | | 1 |
| 9. | Мяч баскетбольный | штук | — | 1 | — | | — | | — | 1 | — | — | | — | | 1 | |  | — | | — |
| 10. | Mяч латексный (легкий) | штук | 5 | — | — | | — | |  | — | — | — | | — | | — | |  | — | | — |
| 1 1. | Мяч теннисный | штук | 5 | 5 | 5 | | — | |  | — | — | — | | — | | — | | — | — | | — |
| 12. | Мяч футбольный | штук | 1 | — | 1 | | 1 | | 1 | — | 1 | 1 | | 1 | | — | | 1 | 1 | | 1 |
| іЗ. | 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. | Hacoc 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 | I | — | — | | — | | 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 | | — | | — | — | | I |
| 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 | | I |
| 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. | Tpoc с рубашкой | штук | 2 | - | - | | - | | 2 | - | - | - | | 4 | | - | | - | — | | 4 |
| 331. | Фитбол | штук | 5 | 5 | 5 | | — | | — | — | — | — | | — | | — | | — | — | | - |
| 332. | Фишки (конусы) | штук | — | 40 | — | | -— | | — | 40 | — | — | | — | | 10 | | — | — | | - |
| 333. | Цепь | штук | 1 | — | — | | — | | 2 | — | — | — | | 3 | | — | | — | — | | 4 |
| 334. | Шипы | штук | — | — | — | | — | | 2 | — | — | — | | 2 | | — | | — | — | | 2 |
| 335. | Шифтеры | штук | - | — | — | | | | 2 | — | — | — | | 2 | | — | | — | — | | 2 |
| 336. | Эспандер резиновый  ленточный | штук | 6 | 12 | - | | - | | — | 6 | - | — | | — | | 2 | | - | — | | — |
| 337. | Эспандер ручной двойного  действия | штук | 6 | - | — | | 6 | | - | — | — | 3 | | - | | - | | - | 1 | | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Наименование | Единица измерения | Этап  начальной  подготовки | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализация) | | | | Этап  совершенствования спортивного  мастерства | | | | Этап высшего спортивного мастерства | | | |
| «BMX» | «Mayнтинбañк» | «Tpeк» | «шocce» | «BMX» | «Mayнтинбañк» | «Tpeк» | «шocce» | «BMX» | «Mayнтинбañк» | «Tpeк» | «шocce» |
| 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 «шocce» | 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 «МТБ» | комплект | 2 | — | 6 | — | — | — | 8 | — | — | — | 16 | — | — |
| 8. | Велопокрышки «трек» | комплект | 2 | — | — | 4 | — | — | — | 6 | — | — | — | 8 | — |
| 9. | Велопокрышки «шocce» | комплект | 2 | — | — | — | 4 | — | — | — | 6 | — | — | — | 8 |
| 10. | Велосипед «BMX» | штук | 1 | 1 | — | — | — | 1 | — | — | — | 1 | — | — | — |
| 1 1. | Велосипед «МТБ» (гоночный) | штук | — | — | 1 | — | — | — | 1 | — | — | — | 1 | — | — |
| 12. | Велосипед «МТБ» (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 «МТБ» | 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 шоссе | штук | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 |
| 44. | Переключатель передний «МТБ» | штук | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - |
| 45. | Переключателъ передний шоссе | штук | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 |
| 46. | Руль для гонок на время | штук | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | I |
| 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 «шоссе» | штук | — | — | — | — | 2 | — | 2 | 2 | 2 | — | 2 | 2 | 2 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| N  п/п | | | Наименование | | Единица измерения | | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | | | Тренировочный  этап  (этап спортивной специализации) | | | | Этап  совершенствования спортивного мастерства | | | | | Этап высшего  спортивного  мастерства | | | | | | |
| количество | | срок эксплуатации (лет) | | количество | | срок эксплуатации (лет) | | количество | | срок эксплуатации (лет) | | | количество | | | срок эксплуатации (лет) | | | |
|  | | | Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «BMX» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | Веломайка | | штук | | на занимающегося | 2 | | 1 | | | - | | - | | - | - | | | - | | | - | | | |
| 2. | | | Веломайказащитная | | штук | | на занимающегося | 1 | | 1 | | | 2 | | 1 | | 2 | 1 | | | 2 | | | 1 | | | |
| 3. | | | Велоперчатки летние | | пар | | на занимающегося | 2 | | 1 | | | - | | - | | - | - | | | - | | | - | | | |
| 4. | | | Велоперчатки теплые | | пар | | на занимающегося | 1 | | 1 | | | - | | - | | - | - | | | - | | | - | | | |
| 5. | | | Велотрусы | | штук | | на занимающегося | 2 | | 1 | | | - | | - | | - | - | | | - | | | - | | | |
| 6. | | | Велотуфли | | пар | | на занимающегося | — | | — | | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | | | |
| 7. | | | Велошапка летняя | | штук | | на занимающегося | 2 | | 1 | | | - | | - | | - | - | | | - | | | - | | | |
| 8. | | | Велошапка теплая | | штук | | на занимающегося | 1 | | 1 | | | — | | - | | - | - | | | - | | | - | | | |
| 9. | | | Велошлем с защитой лица | | штук | | на занимающегося | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | | | |
| 10. | | | Каска защитная | | штук | | на занимающегося | 1 | | 1 | | | — | | — | | - | — | | | — | | | — | | | |
| 11. | | | Компрессионное  белье | | комплект | | на занимающегося | — | | — | | | — | | — | | — | — | | | 2 | | | 1 | | | |
| 12. | | | Костюм  ветрозащитный | | штук | | на занимающегося | - | | — | | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | | | |
| 13. | | | Костюм спортивный  (парадный) | | штук | | на занимающегося | — | | — | | | 1 | | l | | 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 | | штyк | на занимающегося | | 2 | | 1 | | 3 | | 1 | | 5 | | | 1 | | | 8 | | | 1 | |
| 30. | | | | Веломайка с длинным | | штук | на занимающегося | | — | | — | | 1 | | 1 | | 2 | | | 1 | | | 3 | | | 1 | |
| 31. | | | | Веломайка защитная | | штук | на занимающегося | | 1 | | 1 | | - | | - | | - | | | - | | | - | | | - | |
| 32. | | | | Велоперчаткилетние | | пар | на занимающегося | | 2 | | 1 | | 2 | | 1 | | 3 | | | 1 | | | 6 | | | 1 | |
| 33. | | | | | Велоперчатки теплые | | пар | на занимающегося | | 1 | | 1 | | l | | 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. | | | | | Велошапка летняя | | штук | на занимающегося | | 2 | | 1 | | 2 | | 1 | | 3 | | | 1 | | | 6 | | | 1 | |
| 38. | | | | | Велошапка теплая | | штук | на занимающегося | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 2 | | | 1 | | | 2 | | | 1 | |
| 39. | | | | | Велошлем 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. | | | Веломайка | | | штук | | на занимающегося | | 2 | | 1 | | 3 | | 1 | | 5 | | | 1 | | | 8 | | | 1 | |
| 59. | | | Веломайка с длинным рукавом | | | штук | | на занимающегося | | — | | — | | 1 | | 1 | | 2 | | | 1 | | | 3 | | | 1 | |
| 60. | | | Веломайка защитная | | | штук | | на занимающегося | | 1 | | 1 | | - | | - | | - | | | - | | | - | | | - | |
| 61. | | | Велоперчатки летние | | | пар | | на занимающегося | | 2 | | 1 | | 2 | | 1 | | 3 | | | 1 | | | 6 | | | 1 | |
| 62. | | | Велоперчатки теплые | | | пар | | на занимающегося | | 1 | | 1 | | I | | 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 | | l | | 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. | | | Велошлем 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 | |

**Глава 2. Система контроля**

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

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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта  
Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды  
Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки велосипедный спорт представлены в таблицах.

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

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

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — не менее 600 баллов по физической подготовке для мужчин и 555 баллов для женщин, в том числе, по общей физической подготовке не менее 300 баллов для мужчин и 255 баллов для женщин, по специальной физической подготовке не менее 300 баллов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства — не менее 1400 баллов по физической подготовке для мужчин и 1295 баллов для женщин, в том числе, по общей физической подготовке не менее 700 баллов для мужчин и 595 баллов для женщин, по специальной физической подготовке не менее 700 баллов, согласно приложениям № 6 и № 7 к ФССП и (или) спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

- на этапе высшего спортивного мастерства — не менее 1600 баллов по физической подготовке для мужчин и 1480 баллов для женщин, в том числе, по общей физической подготовке не менее 800 баллов для мужчин и 680 баллов для женщин, по специальной физической подготовке не менее 800 баллов, и спортивного звания «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса».

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ур.  СФП  (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 | 02:08,9  и более | 0:04:24,8  и более | 0:06:43,6  и более | 0:11:26,6  и более | 0:23:33,1  и более | 0:35:56,3  и более | 0:48:30,7  и более | 1:01:13,7  и более | 1:14:03,7  и более | 1:40:00,6  и fioлee | 2:06:15,8  и более |
| 10 | 0:02:08,5 | 0:04:23,9 | 0:06:42,3 | 0:11:24,4 | 0:23:28,6 | 0:35:49,4 | 0:48:21,4 | 1:01:01,9 | 1:13:49,4 | 1:39:41,4 | 2:05:51,6 |
| 20 | 0:02:08,0 | 0:04:23,0 | 0:06:40,9 | 0:11:22,0 | 0:23:23,5 | 0:35:41,6 | 0:48:10,8 | 1:00:48,6 | 1:13:33,3 | 1:39:19,6 | 2:05:24,1 |
| 30 | 0:02:07,5 | 0:04:21,9 | 0:06:39,2 | 0:11:19,2 | 0:23:17,8 | 0:35:32,9 | 0:47:59,1 | 1:00:33,8 | 1:13:15,4 | 1:38:55,5 | 2:04:53,6 |
| 40 | 0:02:06,9 | 0:04:20,8 | 0:06:37,4 | 0:11:16,2 | 0:23:11,6 | 0:35:23,4 | 0:47:46,3 | 1:00:17,6 | 1:12:55,8 | 1:38:29,0 | 2:04:20,2 |
| 50 | 0:02:06,3 | 0:04:19,5 | 0:06:35,5 | 0:11:12,9 | 0:23:04,8 | 0:35:13,1 | 0:47:32,4 | 1:00:00,1 | 1:12:34,6 | 1:38:00,4 | 2:03:44,1 |
| 60 | 0:02:05,7 | 0:04:18,1 | 0:06:33,5 | 0:11:09,4 | 0:22:57,6 | 0:35:02,0 | 0:47:17,5 | 0:59:41,3 | 1:12:11,9 | 1:37:29,7 | 2:03:05,3 |
| 70 | 0:02:05,0 | 0:04:16,7 | 0:06:31,3 | 0:11:05,6 | 0:22:49,9 | 0:34:50,3 | 0:47:01,6 | 0:59:21,3 | 1:11:47,7 | 1:36:57,0 | 2:02:24,1 |
| 80 | 0:02:04,2 | 0:04:15,2 | 0:06:28,9 | 0:11:01,7 | 0:22:41,8 | 0:34:37,9 | 0:46:44,9 | 0:59:00,2 | 1:11:22,2 | 1:36:22,6 | 2:01:40,6 |
| 90 | 0:02:03,4 | 0:04:13,6 | 0:06:26,5 | 0:10:57,6 | 0:22:33,3 | 0:34:24,9 | 0:46:27,4 | 0:58:38,0 | 1:10:55,4 | 1:35:46,4 | 2:00:54,9 |
| 100 | 0:02:02,6 | 0:04:11,9 | 0:06:24,0 | 0:10:53,2 | 0:22:24,4 | 0:34:11.4 | 0:46:09,1 | 0:58:14,9 | 1:10:27,5 | 1:35:08,6 | 2:00:07,2 |
| 110 | 0:02:01,8 | 0:04:10,2 | 0:06:21,3 | 0:10:48,8 | 0:22:15,1 | 0:33:57,3 | 0:45:50,0 | 0:57:50,9 | 1:09:58,4 | 1:34:29,4 | 1:59:17,7 |
| 120 | 0:02:00,9 | 0:04:08,4 | 0:06:18,6 | 0:10:44,1 | 0:22:05,6 | 0:33:42,7 | 0:45:30,4 | 0:57:26,1 | 1:09:28,4 | 1:33:48,9 | 1:58:26,6 |
| 130 | 0:02:00,0 | 0:04:06,5 | 0:06:15,8 | 0:10:39,3 | 0:21:55,8 | 0:33:27,7 | 0:45:10,1 | 0:57:00,5 | 1:08:57,5 | 1:33:07,1 | 1:57:33,8 |
| 140 | 0:01:59,1 | 0:04:04,7 | 0:06:12,9 | 0:10:34,4 | 0:21:45,7 | 0:33:12,3 | 0:44:49,3 | 0:56:34,3 | 1:08:25,7 | 1:32:24,3 | 1:56:39,7 |
| 150 | 0:01:58,1 | 0:04:02,7 | 0:06:10,0 | 0:10:29,4 | 0:21:35,3 | 0:32:56,5 | 0:44:28,0 | 0:56:07,4 | 1:07:53,2 | 1:31:40,4 | 1:55:44,3 |
| 160 | 0:01:57,2 | 0:04:00,7 | 0:06:07,0 | 0:10:24,3 | 0:21:24,8 | 0:32:40,4 | 0:44:06,3 | 0:55:40,0 | 1:07:20,1 | 1:30:55,6 | 1:54:47,8 |
| 170 | 0:01:56,2 | 0:03:58,7 | 0:06:03,9 | 0:10:19,1 | 0:21:14,1 | 0:32:24,1 | 0:43:44,2 | 0:55:12,2 | 1:06:46,4 | 1:30:10,1 | 1:53:50,3 |
| 180 | 0:01:55,2 | 0:03:56,7 | 0:06:00,8 | 0:10:13,8 | 0:21:03,2 | 0:32:07,5 | 0:43:21,8 | 0:54:43,9 | 1:06:12,1 | 1:29:23,9 | 1:52:52,0 |
| 190 | 0:01:54,2 | 0:03:54,6 | 0:05:57,6 | 0:10:08,4 | 0:20:52,2 | 0:31:50,7 | 0:42:59,1 | 0:54:15,2 | 1:05:37,5 | 1:28:37,1 | 1:51:52,9 |
| 200 | 0:01:53,2 | 0:03:52,5 | 0:05:54,4 | 0:10:03,0 | 0:20:41,0 | 0:31:33,7 | 0:42:36,2 | 0:53:46,2 | 1:05:02,5 | 1:27:49,8 | 1:50:53,2 |
| 210 | 0:01:52,2 | 0:03:50,4 | 0:05:51,2 | 0:09:57,6 | 0:20:29,8 | 0:31:16,5 | 0:42:13,0 | 0:53:17,0 | 1:04:27,1 | 1:27:02,1 | 1:49:52,9 |
| 220 | 0:01:51,1 | 0:03:48,3 | 0:05:48,0 | 0:09:52,1 | 0:20:18,5 | 0:30:59,3 | 0:41:49,8 | 0:52:47,7 | 1:03:51,6 | 1:26:14,1 | 1:48:52,3 |
| 230 | 0:01:50,1 | 0:03:46,2 | 0:05:44,8 | 0:09:46,5 | 0:20:07,1 | 0:30:41,9 | 0:41:26,4 | 0:52:18,1 | 1:03:15,9 | 1:25:25,8 | 1:47:51,4 |
| 240 | 0:01:49,1 | 0:03:44,1 | 0:05:41,5 | 0:09:41,0 | 0:19:55,7 | 0:30:24,5 | 0:41:02,9 | 0:51:48,5 | 1:02:40,0 | 1:24:37,4 | 1:46:50,3 |
| 250 | 0:01:48,0 | 0:03:41,9 | 0:05:38,3 | 0:09:35,5 | 0:19:44,3 | 0:30:07,1 | 0:40:39,4 | 0:51:18,8 | 1:02:04,1 | 1:23:48,9 | 1:45:49,1 |
| 260 | 0:01:47,0 | 0:03:39,8 | 0:05:35,0 | 0:09:29,9 | 0:19:32,9 | 0:29:49,7 | 0:40:15,8 | 0:50:49,1 | 1:01:28,2 | 1:23:00,4 | 1:44:47,9 |
| 270 | 0:01:45,9 | 0:03:37,6 | 0:05:31,7 | 0:09:24,4 | 0:19:21,5 | 0:29:32,3 | 0:39:52,3 | 0:50:19,5 | 1:00:52,3 | 1:22:12,0 | 1:43:46,7 |
| 280 | 0:01:44,9 | 0:03:35,5 | 0:05:28,5 | 0:09:18,8 | 0:19:10,1 | 0:29:14,9 | 0:39:28,9 | 0:49:49,9 | 1:00:16,5 | 1:21:23,7 | 1:42:45,7 |
| 290 | 0:01:43,9 | 0:03:33,4 | 0:05:25,2 | 0:09:13,3 | 0:18:58,8 | 0:28:57,6 | 0:39:05,5 | 0:49:20,4 | 0:59:40,9 | 1:20:35,5 | 1:41:44,9 |
| 300 | 0:01:42,8 | 0:03:31,3 | 0:05:22,0 | 0:09:07,8 | 0:18:47,5 | 0:28:40,4 | 0:38:42,3 | 0:48:51,0 | 0:59:05,4 | 1:19:47,6 | 1:40:44,4 |
| 310 | 0:01:41,8 | 0:03:29,2 | 0:05:18,8 | 0:09:02,4 | 0:18:36,2 | 0:28:23,2 | 0:38:19,1 | 0:48:21,8 | 0:58:30,1 | 1:18:59,9 | 1:39:44,2 |
| 320 | 0:01:40,8 | 0:03:27,1 | 0:05:15,6 | 0:08:57,0 | 0:18:25,1 | 0:28:06,2 | 0:37:56,2 | 0:47:52,8 | 0:57:55,0 | 1:18:12,5 | 1:38:44,4 |
| 330 | 0:01:39,8 | 0:03:25,0 | 0:05:12,5 | 0:08:51,6 | 0:18:14,0 | 0:27:49,3 | 0:37:33,4 | 0:47:24,1 | 0:57:20,2 | 1:17:25,5 | 1:37:45,0 |
| 340 | 0:01:38,8 | 0:03:22,9 | 0:05:09.3 | 0:08:46,3 | 0:18:03,0 | 0:27:32,6 | 0:37:10,8 | 0:46:55,5 | 0:56:45,7 | 1:16:38,9 | 1:36:46,2 |
| 350 | 0:01:37,8 | 0:03:20,9 | 0:05:06,2 | 0:08:41,0 | 0:17:52,2 | 0:27:16,0 | 0:36:48,4 | 0:46:27,3 | 0:56:11,5 | 1:15:52,8 | 1:35:47,9 |
| 360 | 0:01:36,8 | 0:03:18,9 | 0:05:03,1 | 0:08:35,7 | 0:17:41,4 | 0:26:59,6 | 0:36:26,2 | 0:45:59,3 | 0:55:37,7 | 1:15:07,1 | 1:34:50,2 |
| 370 | 0:01:35,8 | 0:03:16,9 | 0:05:00,1 | 0:08:30,6 | 0:17:30,8 | 0:26:43,3 | 0:36:04,3 | 0:45:31,6 | 0:55:04,2 | 1:14:21,9 | 1:33:53,2 |
| 380 | 0:01:34,9 | 0:03:14,9 | 0:04:57,1 | 0:08:25,5 | 0:17:20,2 | 0:26:27,3 | 0:35:42,6 | 0:45:04,3 | 0:54:31,1 | 1:13:37,2 | 1:32:56,8 |
| 390 | 0:01:33,9 | 0:03:13,0 | 0:04:54,1 | 0:08:20,4 | 0:17:09,9 | 0:26:11,4 | 0:35:21,2 | 0:44:37,3 | 0:53:58,4 | 1:12:53,1 | 1:32:01,1 |
| 400 | 0:01:33,0 | 0:03:11,1 | 0:04:51,2 | 0:08:15,4 | 0:16:59,6 | 0:25:55,8 | 0:35:00,1 | 0:44:10,6 | 0:53:26,2 | 1:12:09,5 | 1:31:06,1 |
| 410 | 0:01:32,1 | 0:03:09,2 | 0:04:48,3 | 0:08:10,5 | 0:16:49,5 | 0:25:40,4 | 0:34:39,3 | 0:43:44,3 | 0:52:54,4 | 1:11:26,6 | 1:30:11,9 |
| 420 | 0:01:31,2 | 0:03:07,3 | 0:04:45,5 | 0:08:05,7 | 0:16:39,5 | 0:25:25,1 | 0:34:18,7 | 0:43:18,4 | 0:52:23,0 | 1:l0:44,2 | 1:29:18,4 |
| 430 | 0:01:30,3 | 0:03:05,4 | 0:04:42,7 | 0:08:00,9 | 0:16:29,7 | 0:25:10,2 | 0:33:58,5 | 0:42:52,9 | 0:51:52,1 | 1:10:02,5 | 1:28:25,8 |
| 440 | 0:01:29,4 | 0:03:03,6 | 0:04:39,9 | 0:07:56,2 | 0:16:20,0 | 0:24:55,4 | 0:33:38,6 | 0:42:27,7 | 0:51:21,7 | 1:09:21,5 | 1:27:33,9 |
| 450 | 0:01:28,5 | 0:03:01,9 | 0:04:37,2 | 0:07:51,6 | 0:16:10,5 | 0:24:40,9 | 0:33:19,0 | 0:42:03,0 | 0:50:51,8 | 1:08:41,0 | 1:26:42,9 |
| 460 | 0:01:27,7 | 0:03:00,1 | 0:04:34,5 | 0:07:47,0 | 0:16:01,1 | 0:24:26,6 | 0:32:59,7 | 0:41:38,6 | 0:50:22,3 | 1:08:01,3 | 1:25:52,7 |
| 470 | 0:01:26,8 | 0:02:58,4 | 0:04:31,9 | 0:07:42,6 | 0:15:51,9 | 0:24:12,5 | 0:32:40,7 | 0:41:14,7 | 0:49:53,4 | 1:07:22,2 | 1:25:03,4 |
| 480 | 0:01:26,0 | 0:02:56,7 | 0:04:29,3 | 0:07:38,2 | 0:15:42,9 | 0:23:58,8 | 0:32:22,1 | 0:40:51,2 | 0:49:25,0 | 1:06:43,8 | 1:24:14,9 |
| 490 | 0:01:25,2 | 0:02:55,0 | 0:04:26,8 | 0:07:33,8 | 0:15:34,0 | 0:23:45,2 | 0:32:03,8 | 0:40:28,1 | 0:48:57,1 | 1:06:06,1 | 1:23:27,3 |
| 500 | 0:01:24,4 | 0:02:53,4 | 0:04:24,3 | 0:07:29,6 | 0:15:25,3 | 0:23:31,9 | 0:31:45,9 | 0:40:05,5 | 0:48:29,7 | 1:05:29,1 | 1:22:40,6 |
| 510 | 0:01:23,6 | 0:02:51,8 | 0:04:21,8 | 0:07:25,5 | 0:15:16,7 | 0:23:18,9 | 0:31:28,3 | 0:39:43,2 | 0:48:02,8 | 1:04:52,8 | 1:21:54,7 |
| 520 | 0:01:22,9 | 0:02:50,2 | 0:04:19,4 | 0:07:21,4 | 0:15:08,4 | 0:23:06,1 | 0:31:11,0 | 0:39:21,4 | 0:47:36,4 | 1:04:17,2 | 1:21:09,8 |
| 530 | 0:01:22,1 | 0:02:48,7 | 0:04:17,1 | 0:07:17,4 | 0:15:00,1 | 0:22:53,5 | 0:30:54,1 | 0:39:00,1 | 0:47:10,6 | 1:03:42,3 | 1:20:25,7 |
| 540 | 0:01:21,4 | 0:02:47,2 | 0:04:14,8 | 0:07:13,5 | 0:14:52,1 | 0:22:41,2 | 0:30:37,5 | 0:38:39,1 | 0:46:45,2 | 1:03:08,1 | 1:19:42,5 |
| 550 | 0:01:20,7 | 0:02:45,7 | 0:04:12,5 | 0:07:09,6 | 0:14:44,2 | 0:22:29,2 | 0:30:21,2 | 0:38:18,6 | 0:46:20,4 | 1:02:34,6 | 1:19:00,3 |
| 560 | 0:01:19,9 | 0:02:44,2 | 0:04:10,3 | 0:07:05,9 | 0:14:36,5 | 0:22:17,4 | 0:30:05,3 | 0:37:58,6 | 0:45:56,2 | 1:02:01,8 | 1:18:18,9 |
| 570 | 0:01:19,3 | 0:02:42,8 | 0:04:08,2 | 0:07:02,2 | 0:14:28,9 | 0:22:05,9 | 0:29:49,8 | 0:37:38,9 | 0:45:32,4 | 1:01:29,8 | 1:17:38,4 |
| 580 | 0:01:18,6 | 0:02:41,4 | 0:04:06,1 | 0:06:58,6 | 0:14:21,5 | 0:21:54,6 | 0:29:34,6 | 0:37:19,7 | 0:45:09,2 | 1:00:58,4 | 1:16:58,8 |
| 590 | 0:01:17,9 | 0:02:40,1 | 0:04:04,0 | 0:06:55,1 | 0:14:14,3 | 0:21:43,6 | 0:29:19,7 | 0:37:01,0 | 0:44:46,5 | 1:00:27,7 | 1:16:20,1 |
| 600 | 0:01:17,3 | 0:02:38,8 | 0:04:02,0 | 0:06:51,7 | 0:14:07,3 | 0:21:32,8 | 0:29:05,2 | 0:36:42,6 | 0:44:24,3 | 0:59:57,8 | 1:15:42,3 |
| 610 | 0:01:16,7 | 0:02:37,5 | 0:04:00,0 | 0:06:48,3 | 0:14:00,4 | 0:21:22,3 | 0:28:51,0 | 0:36:24,7 | 0:44:02,6 | 0:59:28,5 | 1:15:05,3 |
| 620 | 0:01:16,0 | 0:02:36,2 | 0:03:58,1 | 0:06:45,1 | 0:13:53,7 | 0:21:12,1 | 0:28:37,1 | 0:36:07,2 | 0:43:41,5 | 0:58:60,0 | 1:14:29,2 |
| 630 | 0:01:15,4 | 0:02:35,0 | 0:03:56,2 | 0:06:41,9 | 0:13:47,1 | 0:21:02,0 | 0:28:23,6 | 0:35:50,2 | 0:43:20,8 | 0:58:32,1 | 1:13:54,1 |
| 640 | 0:01:14,9 | 0:02:33,8 | 0:03:54,4 | 0:06:38,8 | 0:13:40,7 | 0:20:52,3 | 0:28:10,4 | 0:35:33,5 | 0:43:00,7 | 0:58:04,9 | 1:13:19,7 |
| 650 | 0:01:14,3 | 0:02:32,6 | 0:03:52,6 | 0:06:35,7 | 0:13:34,4 | 0:20:42,8 | 0:27:57,6 | 0:35:17,3 | 0:42:41,1 | 0:57:38,4 | 1:12:46,3 |
| 660 | 0:01:13,7 | 0:02:31,5 | 0:03:50,9 | 0:06:32,8 | 0:13:28,4 | 0:20:33,5 | 0:27:45,0 | 0:35:01,5 | 0:42:22,0 | 0:57:12,6 | 1:12:13,7 |
| 670 | 0:01:13,2 | 0:02:30,4 | 0:03:49,2 | 0:06:29,9 | 0:13:22,5 | 0:20:24,5 | 0:27:32,8 | 0:34:46,1 | 0:42:03,4 | 0:56:47,5 | 1:11:42,0 |
| 680 | 0:01:12,7 | 0:02:29,3 | 0:03:47,5 | 0:06:27,1 | 0:13:16,7 | 0:20:15,7 | 0:27:21,0 | 0:34:31,1 | 0:41:45,3 | 0:56:23,0 | 1:11:11,1 |
| 690 | 0:01:12,2 | 0:02:28,2 | 0:03:45,9 | 0:06:24,4 | 0:13:11,1 | 0:20:07,1 | 0:27:09,5 | 0:34:16,6 | 0:41:27,6 | 0:55:59,2 | 1:10:41,1 |
| 700 | 0:01:11,7 | 0:02:27,2 | 0:03:44,4 | 0:06:21,8 | 0:13:05,7 | 0:19:58,8 | 0:26:58,2 | 0:34:02,4 | 0:41:10,5 | 0:55:36,1 | 1:10:11,9 |
| 710 | 0:01:11,2 | 0:02:26,2 | 0:03:42,9 | 0:06:19,2 | 0:13:00,4 | 0:19:50,8 | 0:26:47,4 | 0:33:48,7 | 0:40:53,9 | 0:55:13,7 | 1:09:43,6 |
| 720 | 0:01:10,7 | 0:02:25,3 | 0:03:41,4 | 0:06:16,7 | 0:12:55,2 | 0:19:42,9 | 0:26:36,8 | 0:33:35,4 | 0:40:37,8 | 0:54:51,9 | 1:09:16,1 |
| 730 | 0:01:10,3 | 0:02:24,3 | 0:03:40,0 | 0:06:14,3 | 0:12:50,3 | 0:19:35,3 | 0:26:26,5 | 0:33:22,4 | 0:40:22,1 | 0:54:30,8 | 1:08:49,4 |
| 740 | 0:01:09,8 | 0:02:23,4 | 0:03:38,6 | 0:06:11,9 | 0:12:45,4 | 0:19:28,0 | 0:26:16,6 | 0:33:09,9 | 0:40:07,0 | 0:54:10,3 | 1:08:23,6 |
| 750 | 0:01:09,4 | 0:02:22,6 | 0:03:37,3 | 0:06:09,7 | 0:12:40,8 | 0:l9:20,9 | 0:26:07,0 | 0:32:57,8 | 0:39:52,3 | 0:53:50,5 | 1:07:58,5 |
| 760 | 0:01:09,0 | 0:02:21,7 | 0:03:36,0 | 0:06:07,5 | 0:12:36,3 | 0:19:14,0 | 0:25:57,7 | 0:32:46,0 | 0:39:38,1 | 0:53:31,3 | 1:07:34,3 |
| 770 | 0:01:08,6 | 0:02:20,9 | 0:03:34,7 | 0:06:05,4 | 0:12:31,9 | 0:19:07,3 | 0:25:48,7 | 0:32:34,7 | 0:39:24,4 | 0:53:12,8 | 1:07:10,9 |
| 780 | 0:01:08,2 | 0:02:20,1 | 0:03:33,5 | 0:06:03,3 | 0:12:27,7 | 0:19:00,9 | 0:25:40,0 | 0:32:23,7 | 0:39:11,1 | 0:52:54,9 | 1:06:48,4 |
| 790 | 0:01:07,8 | 0:02:19,3 | 0:03:32,4 | 0:06:01,3 | 0:12:23,6 | 0:18:54,7 | 0:25:31,7 | 0:32:13,2 | 0:38:58,4 | 0:52:37,7 | 1:06:26,6 |
| 800 | 0:01:07,5 | 0:02:18,6 | 0:03:31,3 | 0:05:59,4 | 0:12:19,7 | 0:18:48,7 | 0:25:23,6 | 0:32:03,0 | 0:38:46,1 | 0:52:21,0 | 1:06:05,6 |
| 810 | 0:01:07,1 | 0:02:17,9 | 0:03:30,2 | 0:05:57,6 | 0:12:15,9 | 0:18:43,0 | 0:25:15,9 | 0:31:53,2 | 0:38:34,2 | 0:52:05,1 | 1:05:45,4 |
| 820 | 0:01:06,8 | 0:02:17,2 | 0:03:29,2 | 0:05:55,8 | 0:12:12,3 | 0:18:37,5 | 0:25:08,4 | 0:31:43,8 | 0:38:22,9 | 0:51:49,7 | 1:05:26,1 |
| 830 | 0:01:06,5 | 0:02:16,6 | 0:03:28,2 | 0:05:54,2 | 0:12:08,9 | 0:18:32,2 | 0:25:01,3 | 0:31:34,8 | 0:38:12,0 | 0:51:35,0 | 1:05:07,5 |
| 840 | 0:01:06,2 | 0:02:16,0 | 0:03:27,2 | 0:05:52,6 | 0:12:05,6 | 0:18:27,1 | 0:24:54,5 | 0:31:26,2 | 0:38:01,6 | 0:51:20,9 | 1:04:49,7 |
| 850 | 0:01:05,9 | 0:02:15,4 | 0:03:26,3 | 0:05:51,0 | 0:12:02,4 | 0:18:22,3 | 0:24:47,9 | 0:31:18,0 | 0:37:51,6 | 0:51:07,5 | 1:04:32,8 |
| 860 | 0:01:05,6 | 0:02:14,8 | 0:03:25,5 | 0:05:49,5 | 0:11:59,4 | 0:18:17,7 | 0:24:41,7 | 0:31:10,1 | 0:37:42,1 | 0:50:54,7 | 1:04:16,6 |
| 870 | 0:01:05,4 | 0:02:14,3 | 0:03:24,6 | 0:05:48,2 | 0:11:56,5 | 0:18:13,3 | 0:24:35,8 | 0:31:02,7 | 0:37:33,1 | 0:50:42,5 | 1:04:01,2 |
| 880 | 0:01:05,1 | 0:02:13,7 | 0:03:23,9 | 0:05:46,8 | 0:11:53,8 | 0:18:09,1 | 0:24:30,2 | 0:30:55,6 | 0:37:24,5 | 0:50:30,9 | 1:03:46,6 |
| 890 | 0:01:04,9 | 0:02:13,3 | 0:03:23,1 | 0:05:45,6 | 0:11:51,2 | 0:18:05,2 | 0:24:24,9 | 0:30:48,9 | 0:37:16,4 | 0:50:20,0 | 1:03:32,8 |
| 900 | 0:01:04,6 | 0:02:12,8 | 0:03:22,4 | 0:05:44,4 | 0:11:48,8 | 0:18:01,5 | 0:24:19,9 | 0:30:42,6 | 0:37:08,8 | 0:50:09,7 | 1:03:19,8 |
| 910 | 0:01:04,4 | 0:02:12,4 | 0:03:21,8 | 0:05:43,3 | 0:11:46,5 | 0:17:58,0 | 0:24:15,2 | 0:30:36,7 | 0:37:01,6 | 0:50:00,0 | 1:03:07,6 |
| 920 | 0:01:04,2 | 0:02:12,0 | 0:03:21,2 | 0:05:42,3 | 0:11:44,4 | 0:17:54,8 | 0:24:10,8 | 0:30:31,1 | 0:36:55,0 | 0:49:51,0 | 1:02:56,2 |
| 930 | 0:01:04,1 | 0:02:11,6 | 0:03:20,6 | 0:05:41,3 | 0:11:42,4 | 0:17:51,8 | 0:24:06,8 | 0:30:26,0 | 0:36:48,7 | 0:49:42,6 | 1:02:45,6 |
| 940 | 0:01:03,9 | 0:02:11,3 | 0:03:20,1 | 0:05:40,4 | 0:11:40,6 | 0:17:49,0 | 0:24:03,0 | 0:30:21,3 | 0:36:43,0 | 0:49:34,9 | 1:02:35,8 |
| 950 | 0:01:03,7 | 0:02:11,0 | 0:03:19,6 | 0:05:39,6 | 0:11:38,9 | 0:17:46,4 | 0:23:59,6 | 0:30:16,9 | 0:36:37,7 | 0:49:27,8 | 1:02:26,9 |
| 960 | 0:01:03,6 | 0:02:10,7 | 0:03:19,2 | 0:05:38,9 | 0:11:37,4 | 0:17:44,1 | 0:23:56,4 | 0:30:13,0 | 0:36:33,0 | 0:49:21,3 | 1:02:18,7 |
| 970 | 0:01:03,5 | 0:02:10,4 | 0:03:18,8 | 0:05:38,2 | 0:11:36,0 | 0:17:42,0 | 0:23:53,6 | 0:30:09,4 | 0:36:28,7 | 0:49:15,5 | 1:02:11,4 |
| 980 | 0:01:03,4 | 0:02:10,2 | 0:03:18,4 | 0:05:37,6 | 0:11:34,8 | 0:17:40,2 | 0:23:51,1 | 0:30:06,3 | 0:36:24,9 | 0:49:10,4 | 1:02:04,9 |
| 990 | 0:01:03,3 | 0:02:10,0 | 0:03:18,1 | 0:05:37,1 | 0:11:33,8 | 0:17:38,6 | 0:23:49,0 | 0:30:03,6 | 0:36:21,6 | 0:49:05,9 | 1:01:59,3 |
| 1000 | 0:01:03,2 | 0:02:09,8 | 0:03:17,9 | 0:05:36,7 | 0:11:32,9 | 0:17:37,2 | 0:23:47,1 | 0:30:01,2 | 0:36:18,8 | 0:49:02,1 | 1:01:54,5 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ур.  СФП  (балл) | Дистанция (км) | | | | | | | | | | | |
| 1 км | 2 км | 3 км | 5 км | 10 км | 15 км | 20 км | | 25 км | 30 км | 40 км | 50 км |
| Норматив (результат) (ч, мин, с) | | | | | | | | | | | |
| 0 | 0:02:27,1  и более | 0:05:02,3  и более | 0:07:40,7  и более | 0:13:03,8  и более | 0:26:53,2  и более | 0:41:01,5  и более | 0:55:22,7  и более | 1:09:53,7  и более | | 1:24:32,7  и более | 1:54:10,0  и бoлee | 2:24:08,2  и более |
| 10 | 0:02:26,7 | 0:05:01,3 | 0:07:39,3 | 0:13:01,3 | 0:26:48,0 | 0:40:53,6 | 0:55:12,0 | 1:09:40,3 | | 1:24:16,4 | 1:53:48,0 | 2:23:40,5 |
| 20 | 0:02:26,1 | 0:05:00,2 | 0:07:37,6 | 0:12:58,5 | 0:26:42,1 | 0:40:44,7 | 0:55:00,0 | 1:09:25,1 | | 1:23:58,0 | 1:53:23,2 | 2:23:09,2 |
| 30 | 0:02:25,5 | 0:04:59,0 | 0:07:35,7 | 0:12:55,3 | 0:26:35,7 | 0:40:34,8 | 0:54:46,6 | 1:09:08,2 | | 1:23:37,6 | 1:52:55,7 | 2:22:34,4 |
| 40 | 0:02:24,9 | 0:04:57,7 | 0:07:33,7 | 0:12:51,9 | 0:26:28,5 | 0:40:23,9 | 0:54:32,0 | 1:08:49,7 | | 1:23:15,3 | 1:52:25,4 | 2:21:56,2 |
| 50 | 0:02:24,2 | 0:04:56,2 | 0:07:31,5 | 0:12:48,1 | 0:26:20,8 | 0:40:12,2 | 0:54:16,1 | 1:08:29,7 | | 1:22:51,0 | 1:51:52,8 | 2:21:14,9 |
| 60 | 0:02:23,4 | 0:04:54,7 | 0:07:29,1 | 0:12:44,1 | 0:26:12,6 | 0:39:59,6 | 0:53:59,1 | 1:08:08,2 | | 1:22:25,1 | 1:51:17,7 | 2:20:30,7 |
| 70 | 0:02:22,6 | 0:04:53,0 | 0:07:26,6 | 0:12:39,9 | 0:26:03,8 | 0:39:46,2 | 0:53:41,0 | 1:07:45,4 | | 1:21:57,5 | 1:50:40,4 | 2:19:43,6 |
| 80 | 0:02:21,8 | 0:04:51,3 | 0:07:24,0 | 0:12:35,4 | 0:25:54,5 | 0:39:32,1 | 0:53:22,0 | 1:07:21,3 | | 1:21:28,3 | 1:50:01,1 | 2:18:54,0 |
| 90 | 0:02:20,9 | 0:04:49,5 | 0:07:21,2 | 0:12:30,6 | 0:25:44,8 | 0:39:17,2 | 0:53:01,9 | 1:06:56,0 | | 1:20:57,8 | 1:49:19,8 | 2:18:01,8 |
| 100 | 0:02:20,0 | 0:04:47,6 | 0:07:18,3 | 0:12:25,7 | 0:25:34,7 | 0:39:01,7 | 0:52:41,0 | 1:06:29,6 | | 1:20:25,9 | 1:48:36,7 | 2:17:07,4 |
| 110 | 0:02:19,0 | 0:04:45,6 | 0:07:15,3 | 0:12:20,6 | 0:25:24,1 | 0:38:45,7 | 0:52:19,3 | 1:06:02,3 | | 1:19:52,7 | 1:47:52,0 | 2:16:10,9 |
| 120 | 0:02:18,0 | 0:04:43,6 | 0:07:12,2 | 0:12:15,3 | 0:25:13,2 | 0:38:29,0 | 0:51:56,9 | 1:05:33,9 | | 1:19:18,4 | 1:47:05,7 | 2:15:12,5 |
| 130 | 0:02:17,0 | 0:04:41,4 | 0:07:09,0 | 0:12:09,8 | 0:25:02,0 | 0:38:11,9 | 0:51:33,7 | 1:05:04,7 | | 1:18:43,1 | 1:46:18,0 | 2:14:12,3 |
| 140 | 0:02:15,9 | 0:04:39,3 | 0:07:05,7 | 0:12:04,2 | 0:24:50,5 | 0:37:54,3 | 0:51:10,0 | 1:04:34,8 | | 1:18:06,9 | 1:45:29,1 | 2:13:10,5 |
| 150 | 0:02:14,9 | 0:04:37,1 | 0:07:02,3 | 0:11:58,5 | 0:24:38,7 | 0:37:36,3 | 0:50:45,7 | 1:04:04,1 | | 1:17:29,8 | 1:44:39,0 | 2:12:07,3 |
| 160 | 0:02:13,8 | 0:04:34,8 | 0:06:58,9 | 0:11:52,7 | 0:24:26,7 | 0:37:18,0 | 0:50:20,9 | 1:03:32,8 | | 1:16:52,0 | 1:43:47,9 | 2:11:02,8 |
| 170 | 0:02:12,7 | 0:04:32,5 | 0:06:55,4 | 0:11:46,7 | 0:24:14,4 | 0:36:59,3 | 0:49:55,7 | 1:03:01,0 | | 1:16:13,5 | 1:42:55,9 | 2:09:57,2 |
| 180 | 0:02:11,5 | 0:04:30,2 | 0:06:51,8 | 0:11:40,7 | 0:24:02,0 | 0:36:40,3 | 0:49:30,1 | 1:02:28,7 | | 1:15:34,4 | 1:42:03,1 | 2:08:50,5 |
| 190 | 0:02:10,4 | 0:04:27,8 | 0:06:48,3 | 0:11:34,6 | 0:23:49,4 | 0:36:21,1 | 0:49:04,2 | 1:01:56,0 | | 1:14:54,8 | 1:41:09,7 | 2:07:43,1 |
| 200 | 0:02:09,2 | 0:04:25,5 | 0:06:44,6 | 0:11:28,4 | 0:23:36,7 | 0:36:01,7 | 0:48:38,0 | 1:01:22,9 | | 1:14:14,9 | 1:40:15,7 | 2:06:34,9 |
| 210 | 0:02:08,0 | 0:04:23,1 | 0:06:41,0 | 0:11:22,1 | 0:23:23,9 | 0:35:42,1 | 0:48:11,6 | 1:00:49,6 | | 1:13:34,5 | 1:39:21,3 | 2:05:26,2 |
| 220 | 0:02:06,9 | 0:04:20,6 | 0:06:37,3 | 0:11:15,9 | 0:23:11,0 | 0:35:22,5 | 0:47:45,0 | 1:00:16,0 | | 1:12:54,0 | 1:38:26,5 | 2:04:17,0 |
| 230 | 0:02:05,7 | 0:04:18,2 | 0:06:33,6 | 0:11:09,6 | 0:22:58,0 | 0:35:02,7 | 0:47:18,3 | 0:59:42,3 | | 1:12:13,2 | 1:37:31,4 | 2:03:07,5 |
| 240 | 0:02:04,5 | 0:04:15,8 | 0:06:29,9 | 0:11:03,3 | 0:22:45,0 | 0:34:42,8 | 0:46:51,5 | 0:59:08,5 | | 1:11:32,3 | 1:36:36,1 | 2:01:57,7 |
| 250 | 0:02:03,3 | 0:04:13,3 | 0:06:26,1 | 0:10:56,9 | 0:22:31,9 | 0:34:22,9 | 0:46:24,7 | 0:58:34,6 | | 1:10:51,3 | 1:35:40,8 | 2:00:47,8 |
| 260 | 0:02:02,1 | 0:04:10,9 | 0:06:22,4 | 0:10:50,6 | 0:22:18,9 | 0:34:03,0 | 0:45:57,8 | 0:58:00,7 | | 1:10:10,3 | 1:34:45,4 | 1:59:37,9 |
| 270 | 0:02:00,9 | 0:04:08,4 | 0:06:18,7 | 0:10:44,3 | 0:22:05,9 | 0:33:43,2 | 0:45:31,0 | 0:57:26,9 | | 1:09:29,3 | 1:33:50,1 | 1:58:28,1 |
| 280 | 0:01:59,8 | 0:04:06,0 | 0:06:15,0 | 0:10:37,9 | 0:21:52,9 | 0:33:23,3 | 0:45:04,2 | 0:56:53,1 | | 1:08:48,5 | 1:32:55,0 | 1:57:18,5 |
| 290 | 0:01:58,6 | 0:04:03,6 | 0:06:11,3 | 0:10:31,7 | 0:21:39,9 | 0:33:03,6 | 0:44:37,5 | 0:56:19,4 | | 1:08:07,7 | 1:32:00,0 | 1:56:09,0 |
| 300 | 0:01:57,4 | 0:04:01,2 | 0:06:07,6 | 0:10:25,4 | 0:21:27,1 | 0:32:43,9 | 0:44:11,0 | 0:55:45,9 | | 1:07:27,2 | 1:31:05,2 | 1:54:59,9 |
| 310 | 0:01:56,2 | 0:03:58,8 | 0:06:03,9 | 0:10:19,2 | 0:21:14,2 | 0:32:24,3 | 0:43:44,6 | 0:55:12,6 | | 1:06:46,9 | 1:30:10,8 | 1:53:51,2 |
| 320 | 0:01:55,1 | 0:03:56,4 | 0:06:00,3 | 0:10:13,0 | 0:21:01,5 | 0:32:04,9 | 0:43:18,4 | 0:54:39,5 | | 1:06:06,9 | 1:29:16,8 | 1:52:43,0 |
| 330 | 0:01:53,9 | 0:03:54,0 | 0:05:56,7 | 0:10:06,8 | 0:20:48,9 | 0:31:45,6 | 0:42:52,4 | 0:54:06,7 | | 1:05:27,2 | 1:28:23,1 | 1:51:35,3 |
| 340 | 0:01:52,8 | 0:03:51,7 | 0:05:53,1 | 0:10:00,7 | 0:20:36,3 | 0:31:26,5 | 0:42:26,6 | 0:53:34,1 | | 1:04:47,8 | 1:27:29,9 | 1:50:28,1 |
| 350 | 0:01:51,6 | 0:03:49,3 | 0:05:49,6 | 0:09:54,7 | 0:20:23,9 | 0:31:07,6 | 0:42:01,0 | 0:53:01,8 | | 1:04:08,7 | 1:26:37,2 | 1:49:21,6 |
| 360 | 0:01:50,5 | 0:03:47,0 | 0:05:46,1 | 0:09:48,7 | 0:20:11,7 | 0:30:48,8 | 0:41:35,7 | 0:52:29,9 | | 1:03:30,1 | 1:25:45,1 | 1:48:15,7 |
| 370 | 0:01:49,4 | 0:03:44,8 | 0:05:42,6 | 0:09:42,8 | 0:19:59,5 | 0:30:30,3 | 0:41:10,7 | 0:51:58,3 | | 1:02:51,9 | 1:24:53,5 | 1:47:10,6 |
| 380 | 0:01:48,3 | 0:03:42,5 | 0:05:39,2 | 0:09:37,0 | 0:19:47,5 | 0:30:12,0 | 0:40:45,9 | 0:51:27,1 | | 1:02:14,1 | 1:24:02,5 | 1:46:06,2 |
| 390 | 0:01:47,2 | 0:03:40,3 | 0:05:35,8 | 0:09:31,2 | 0:19:35,6 | 0:29:53,9 | 0:40:21,5 | 0:50:56,3 | | 1:01:36,8 | 1:23:12,1 | 1:45:02,6 |
| 400 | 0:01:46,2 | 0:03:38,1 | 0:05:32,4 | 0:09:25,6 | 0:19:23,9 | 0:29:36,0 | 0:39:57,4 | 0:50:25,8 | | 1:01:00,0 | 1:22:22,4 | 1:43:59,8 |
| 410 | 0:01:45,1 | 0:03:35,9 | 0:05:29,1 | 0:09:19,9 | 0:19:12,4 | 0:29:18,4 | 0:39:33,6 | 0:49:55,8 | | 1:00:23,7 | 1:21:33,4 | 1:42:57,9 |
| 420 | 0:01:44,1 | 0:03:33,8 | 0:05:25,9 | 0:09:14,4 | 0:19:01,0 | 0:29:01,0 | 0:39:10,2 | 0:49:26,2 | | 0:59:47,9 | 1:20:45,0 | 1:41:56,9 |
| 430 | 0:01:43,0 | 0:03:31,7 | 0:05:22,7 | 0:09:09,0 | 0:18:49,8 | 0:28:43,9 | 0:38:47,1 | 0:48:57,1 | | 0:59:12,7 | 1:19:57,4 | 1:40:56,8 |
| 440 | 0:01:42,0 | 0:03:29,6 | 0:05:19,5 | 0:09:03,6 | 0:18:38,7 | 0:28:27,1 | 0:38:24,3 | 0:48:28,4 | | 0:58:37,9 | 1:19:10,5 | 1:39:57,6 |
| 450 | 0:01:41,1 | 0:03:27,6 | 0:05:16,4 | 0:08:58,3 | 0:18:27,9 | 0:28:10,5 | 0:38:01,9 | 0:48:00,1 | | 0:58:03,8 | 1:18:24,4 | 1:38:59,4 |
| 460 | 0:01:40,1 | 0:03:25,6 | 0:05:13,4 | 0:08:53,1 | 0:18:17,2 | 0:27:54,2 | 0:37:39,9 | 0:47:32,3 | | 0:57:30,2 | 1:17:39,0 | 1:38:02,1 |
| 470 | 0:01:39,1 | 0:03:23,6 | 0:05:10,4 | 0:08:48,0 | 0:18:06,7 | 0:27:38,2 | 0:37:18,3 | 0:47:05,0 | | 0:56:57,1 | 1:16:54,4 | 1:37:05,8 |
| 480 | 0:01:38,2 | 0:03:21,7 | 0:05:07,4 | 0:08:43,0 | 0:17:56,4 | 0:27:22,4 | 0:36:57,0 | 0:46:38,2 | | 0:56:24,7 | 1:16:10,6 | 1:36:10,4 |
| 489 | 0:01:37,3 | 0:03:20,0 | 0:05:04,8 | 0:08:38,6 | 0:17:47,2 | 0:27:08,5 | 0:36:38,2 | 0:46:14,5 | | 0:55:56,0 | 1:15:31,8 | 1:35:21,5 |
| 490 | 0:01:37,3 | 0:03:19,8 | 0:05:04,5 | 0:08:38,1 | 0:17:46,2 | 0:27:06,9 | 0:36:36,2 | 0:46:11,8 | | 0:55:52,8 | 1:15:27,5 | 1:35:16,1 |
| 500 | 0:01:36,3 | 0:03:17,9 | 0:05:01,7 | 0:08:33,3 | 0:17:36,3 | 0:26:51,8 | 0:36:15,7 | 0:45:46,0 | | 0:55:21,5 | 1:14:45,3 | 1:34:22,7 |
| 510 | 0:01:35,5 | 0:03:16,1 | 0:04:58,9 | 0:08:28,5 | 0:17:26,5 | 0:26:36,9 | 0:35:55,6 | 0:45:20,6 | | 0:54:50,8 | 1:14:03,8 | 1:33:30,4 |
| 520 | 0:01:34,6 | 0:03:14,3 | 0:04:56,2 | 0:08:23,9 | 0:17:16,9 | 0:26:22,3 | 0:35:35,8 | 0:44:55,7 | | 0:54:20,7 | 1:13:23,2 | 1:32:39,1 |
| 530 | 0:01:33,7 | 0:03:12,5 | 0:04:53,5 | 0:08:19,3 | 0:17:07,6 | 0:26:07,9 | 0:35:16,5 | 0:44:31,3 | | 0:53:51,2 | 1:12:43,4 | 1:31:48,8 |
| 540 | 0:01:32,9 | 0:03:10,8 | 0:04:50,9 | 0:08:14,8 | 0:16:58,4 | 0:25:53,9 | 0:34:57,6 | 0:44:07,4 | | 0:53:22,3 | 1:12:04,3 | 1:30:59,5 |
| 550 | 0:01:32,1 | 0:03:09,1 | 0:04:48,3 | 0:08:10,5 | 0:16:49,4 | 0:25:40,2 | 0:34:39,0 | 0:43:44,0 | | 0:52:54,0 | 1:11:26,1 | 1:30:11,3 |
| 560 | 0:01:31,3 | 0:03:07,5 | 0:04:45,8 | 0:08:06,2 | 0:16:40,6 | 0:25:26,7 | 0:34:20,9 | 0:43:21,1 | | 0:52:26,3 | 1:10:48,7 | 1:29:24,0 |
| 570 | 0:01:30,5 | 0:03:05,9 | 0:04:43,3 | 0:08:02,0 | 0:16:31,9 | 0:25:13,6 | 0:34:03,1 | 0:42:58,7 | | 0:51:59,2 | 1:10:12,1 | l:28:37,8 |
| 580 | 0:01:29,7 | 0:03:04,3 | 0:04:40,9 | 0:07:?7,9 | 0:16:23,5 | 0:25:00,7 | 0:33:45,8 | 0:42:36,8 | | 0:51:32,7 | 1:09:36,3 | 1:27:52,6 |
| 590 | 0:01:29,0 | 0:03:02,7 | 0:04:38,5 | 0:07:53,9 | 0:16:15,3 | 0:24:48,1 | 0:33:28,8 | 0:42:15,4 | | 0:51:06,7 | 1:09:01,3 | 1:27:08,4 |
| 600 | 0:01:28,2 | 0:03:01,2 | 0:04:36,2 | 0:07:.50,0 | 0:16:07,2 | 0:24:35,9 | 0:33:12,2 | 0:41:54,4 | | 0:50:41,4 | 1:08:27,1 | 1:26:25,2 |
| 610 | 0:01:27,5 | 0:02:59,8 | 0:04:34,0 | 0:07:46,1 | 0:15:59,3 | 0:24:23,8 | 0:32:56,0 | 0:41:34,0 | | 0:50:16,7 | 1:07:53,6 | 1:25:43,0 |
| 620 | 0:01:26,8 | 0:02:58,3 | 0:04:31,8 | 0:07:42,4 | 0:15:51,7 | 0:24:12,1 | 0:32:40,2 | 0:41:14,0 | | 0:49:52,5 | 1:07:21,0 | 1:25:01,9 |
| 630 | 0:01:26,1 | 0:02:56,9 | 0:04:29,7 | 0:07:38,8 | 0:15:44,2 | 0:24:00,7 | 0:32:24,7 | 0:40:54,5 | | 0:49:29,0 | 1:06:49,2 | 1:24:21,7 |
| 640 | 0:01:25,5 | 0:02:55,5 | 0:04:27,6 | 0:07:35,2 | 0:15:36,9 | 0:23:49,5 | 0:32:09,7 | 0:40:35,5 | | 0:49:06,0 | 1:06:18,2 | 1:23:42,5 |
| 650 | 0:01:24,8 | 0:02:54,2 | 0:04:25,5 | 0:07:31,8 | 0:15:29,7 | 0:23:38,7 | 0:31:55,0 | 0:40:17,0 | | 0:48:43,6 | 1:05:48,0 | 1:23:04,3 |
| 660 | 0:01:24,2 | 0:02:52,9 | 0:04:23,6 | 0:07:28,4 | 0:15:22,8 | 0:23:28,1 | 0:31:40,7 | 0:39:59,0 | | 0:48:21,8 | 1:05:18,5 | 1:22:27,2 |
| 670 | 0:01:23,6 | 0:02:51,6 | 0:04:21,6 | 0:07:25,1 | 0:15:16,0 | 0:23:17,8 | 0:31:26,8 | 0:39:41,4 | | 0:48:00,5 | 1:04:49,8 | 1:21:50,9 |
| 680 | 0:01:23,0 | 0:02:50,4 | 0:04:19,8 | 0:07:21,9 | 0:15:09,5 | 0:23:07,7 | 0:31:13,3 | 0:39:24,3 | | 0:47:39,9 | 1:04:21,9 | 1:21:15,7 |
| 690 | 0:01:22,4 | 0:02:49,2 | 0:04:17,9 | 0:07:18,8 | 0:15:03,1 | 0:22:58,0 | 0:31:00,1 | 0:39:07,7 | | 0:47:19,8 | 1:03:54,8 | 1:20:41,4 |
| 700 | 0:01:21,8 | 0:02:48,1 | 0:04:16,2 | 0:07:15,8 | 0:14:56,9 | 0:22:48,5 | 0:30:47,3 | 0:38:51,6 | | 0:47:00,2 | 1:03:28,4 | 1:20:08,1 |
| 710 | 0:01:21,3 | 0:02:46,9 | 0:04:14,4 | 0:07:12,9 | 0:14:50,8 | 0:22:39,3 | 0:30:34,9 | 0:38:35,9 | | 0:46:41,3 | 1:03:02,7 | 1:19:35,8 |
| 720 | 0:01:20,7 | 0:02:45,8 | 0:04:12,8 | 0:07:10,0 | 0:14:45,0 | 0:22:30,4 | 0:30:22,8 | 0:38:20,6 | | 0:46:22,8 | 1:02:37,9 | 1:19:04,4 |
| 730 | 0:01:20,2 | 0:02:44,8 | 0:04:11,1 | 0:07:07,3 | 0:14:39,3 | 0:22:21,7 | 0:30:11,1 | 0:38:05,9 | | 0:46:05,0 | 1:02:13,8 | 1:18:33,9 |
| 740 | 0:01:19,7 | 0:02:43,7 | 0:04:09,6 | 0:07:04,6 | 0:14:33,8 | 0:22:13,3 | 0:29:59,8 | 0:37:51,6 | | 0:45:47,7 | 1:01:50,4 | 1:18:04,4 |
| 750 | 0:01:19,2 | 0:02:42,7 | 0:04:08,0 | 0:07:02,0 | 0:14:28,5 | 0:22:05,2 | 0:29:48,8 | 0:37:37,7 | | 0:45:30,9 | 1:01:27,8 | 1:17:35,9 |
| 760 | 0:01:18,7 | 0:02:41,8 | 0:04:06,6 | 0:06:59,5 | 0:14:23,3 | 0:21:57,3 | 0:29:38,2 | 0:37:24,3 | | 0:45:14,7 | 1:01:05,9 | 1:17:08,2 |
| 770 | 0:01:18,3 | 0:02:40,8 | 0:04:05,1 | 0:06:57,1 | 0:14:18,3 | 0:21:49,7 | 0:29:27,9 | 0:37:11,4 | | 0:44:59,1 | 1:00:44,7 | 1:16:41,5 |
| 780 | 0:01:17,9 | 0:02:39,9 | 0:04:03,8 | 0:06:54,7 | 0:14:13,5 | 0:21:42,4 | 0:29:18,0 | 0:36:58,9 | | 0:44:43,9 | 1:00:24,3 | 1:16:15,8 |
| 790 | 0:01:17,4 | 0:02:39,1 | 0:04:02,5 | 0:06:52,5 | 0:14:08,9 | 0:21:35,3 | 0:29:08,5 | 0:36:46,8 | | 0:44:29,4 | 1:00:04,6 | 1:15:50,9 |
| 800 | 0:01:17,0 | 0:02:38,2 | 0:04:01,2 | 0:06:50,3 | 0:14:04,4 | 0:21:28,5 | 0:28:59,3 | 0:36:35,2 | | 0:44:15,3 | 0:59:45,7 | 1:15:27,0 |
| 810 | 0:01:16,6 | 0:02:37,4 | 0:03:59,9 | 0:06:48,2 | 0:14:00,1 | 0:21:21,9 | 0:28:50,4 | 0:36:24,0 | | 0:44:01,8 | 0:59:27,4 | 1:15:03,9 |
| 820 | 0:01:16,3 | 0:02:36,7 | 0:03:58,8 | 0:06:46,2 | 0:13:56,0 | 0:21:15,6 | 0:28:41,9 | 0:36:13,3 | | 0:43:48,8 | 0:59:09,9 | 1:14:41,8 |
| 830 | 0:01:15,9 | 0:02:35,9 | 0:03:57,6 | 0:06:44,3 | 0:13:52,0 | 0:21:09,6 | 0:28:33,8 | 0:36:03,0 | | 0:43:36,4 | 0:58:53,1 | 1:14:20,6 |
| 840 | 0:01:15,5 | 0:02:35,2 | 0:03:56,6 | 0:06:42,5 | 0:13:48,3 | 0:21:03,8 | 0:28:26,0 | 0:35:53,2 | | 0:43:24,5 | 0:58:37,1 | 1:14:00,3 |
| 850 | 0:01:15,2 | 0:02:34,5 | 0:03:55,5 | 0:06:40,7 | 0:13:44,6 | 0:20:58,3 | 0:28:18,6 | 0:35:43,8 | | 0:43:13,1 | 0:58:21,7 | 1:13:41,0 |
| 860 | 0:01:14,9 | 0:02:33,9 | 0:03:54,5 | 0:06:39,0 | 0:13:41,2 | 0:20:53,1 | 0:28:11,5 | 0:35:34,8 | | 0:43:02,3 | 0:58:07,1 | 1:13:22,5 |
| 870 | 0:01:14,6 | 0:02:33,3 | 0:03:53,6 | 0:06:37,4 | 0:13:37,9 | 0:20:48,1 | 0:28:04,7 | 0:35:26,3 | | 0:42:52,0 | 0:57:53,2 | 1:13:04,9 |
| 880 | 0:01:14,3 | 0:02:32,7 | 0:03:52,7 | 0:06:35,9 | 0:13:34,8 | 0:20:43,3 | 0:27:58,3 | 0:35:18,3 | | 0:42:42,2 | 0:57:40,0 | 1:12:48,2 |
| 890 | 0:01:14,1 | 0:02:32,1 | 0:03:51,9 | 0:06:34,5 | 0:13:31,9 | 0:20:38,8 | 0:27:52,3 | 0:35:10,6 | | 0:42:33,0 | 0:57:27,5 | 1:12:32,5 |
| 900 | 0:01:13,8 | 0:02:31,6 | 0:03:51,1 | 0:06:33,2 | 0:13:29,1 | 0:20:34,6 | 0:27:46,6 | 0:35:03,4 | | 0:42:24,3 | 0:57:15,7 | 1:12:17,7 |
| 910 | 0:01:13,6 | 0:02:31,1 | 0:03:50,3 | 0:06:31,9 | 0:13:26,5 | 0:20:30,6 | 0:27:41,2 | 0:34:56,7 | | 0:42:16,1 | 0:57:04,7 | 1:12:03,7 |
| 920 | 0:01:13,3 | 0:02:30,7 | 0:03:49,7 | 0:06:30,7 | 0:13:24,1 | 0:20:26,9 | 0:27:36,2 | 0:34:50,4 | | 0:42:08,5 | 0:56:54,4 | 1:11:50,7 |
| 930 | 0:01:13,1 | 0:02:30,2 | 0:03:49,0 | 0:06:29,6 | 0:13:21,8 | 0:20:23,5 | 0:27:31,6 | 0:34:44,5 | | 0:42:01,4 | 0:56:44,8 | 1:11:38,6 |
| 940 | 0:01:12,9 | 0:02:29,9 | 0:03:48,4 | 0:06:28,6 | 0:13:19,7 | 0:20:20,3 | 0:27:27,3 | 0:34:39,1 | | 0:41:54,8 | 0:56:36,0 | 1:11:27,5 |
| 950 | 0:01:12,8 | 0:02:29,5 | 0:03:47,9 | 0:06:27,7 | 0:13:17,8 | 0:20:17,4 | 0:27:23,3 | 0:34:34,1 | | 0:41:48,8 | 0:56:27,9 | 1:11:17,2 |
| 960 | 0:01:12,6 | 0:02:29,2 | 0:03:47,4 | 0:06:26,8 | 0:13:16,1 | 0:20:14,8 | 0:27:19,8 | 0:34:29,6 | | 0:41:43,4 | 0:56:20,5 | 1:11:07,9 |
| 970 | 0:01:12,5 | 0:02:28,9 | 0:03:46,9 | 0:06:26,1 | 0:13:14,5 | 0:20:12,4 | 0:27:16,6 | 0:34:25,6 | | 0:41:38,5 | 0:56:13,9 | 1:10:59,6 |
| 980 | 0:01:12,3 | 0:02:28,6 | 0:03:46,5 | 0:06:25,4 | 0:13:13,2 | 0:20:10,3 | 0:27:13,7 | 0:34:22,0 | | 0:41:34,1 | 0:56:08,0 | 1:10:52,2 |
| 990 | 0:01:12,2 | 0:02:28,4 | 0:03:46,2 | 0:06:24,8 | 0:13:12,0 | 0:20:08,4 | 0:27:11,2 | 0:34:18,8 | | 0:41:30,4 | 0:56:02,9 | 1:10:45,7 |
| 1000 | 0:01:12,1 | 0:02:28,2 | 0:03:45,9 | 0:06:24,3 | 0:13:10,9 | 0:20:06,9 | 0:27:09,1 | 0:34:16,2 | | 0:41:27,2 | 0:55:58,6 | 1:10:40,3 |

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

(трeк с бетонным покрытием).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ур.  СФП  (балл) | Дистанция (км, м) | | | | | | | | | |
| Старт с  ходу | Старт с места | | | | | | | | |
| 200 м | 125 м | 250 м | 500 м | 1 км | 2 км | 3 км | 4 км | 5 км | 10 км |
|  | Норматив (результат) (ч, мин, с) | | | | | | | | |
| 0 | 20,527  и более | 22,341  и более | 36,664  и более | 0:01:02,79  и более | 0:02:08,89  и более | 0:04:24,79  и более | 0:06:43,60  и более | 0:09:04,38  и более | 0:11:26,65  и более | 0:23:33,13  и более |
| 10 | 20,461 | 22,269 | 36,547 | 0:01:02,58 | 0:02:08,48 | 0:04:23,94 | 0:06:42,31 | 0:09:02,64 | 0:11:24,45 | 0:23:28,60 |
| 20 | 20,386 | 22,188 | 36,414 | 0:01:02,36 | 0:02:08,01 | 0:04:22,99 | 0:06:40,85 | 0:09:00,66 | 0:11:21,96 | 0:23:23,48 |
| 30 | 20,304 | 22,098 | 36,266 | 0:01:02,10 | 0:02:07,50 | 0:04:21,92 | 0:06:39,23 | 0:08:58,47 | 0:11:19,20 | 0:23:17,79 |
| 40 | 20,213 | 22,000 | 36,105 | 0:01:01,83 | 0:02:06,93 | 0:04:20,75 | 0:06:37,45 | 0:08:56,07 | 0:11:16,17 | 0:23:11,56 |
| 50 | 20,115 | 21,893 | 35,930 | 0:01:01,53 | 0:02:06,31 | 0:04:19,49 | 0:06:35,52 | 0:08:53,47 | 0:11:12,89 | 0:23:04,82 |
| 60 | 20,010 | 21,779 | 35,742 | 0:01:01,21 | 0:02:05,65 | 0:04:18,13 | 0:06:33,45 | 0:08:50,69 | 0:11:09,38 | 0:22:57,59 |
| 70 | 19,899 | 21,657 | 35,542 | 0:01:00,87 | 0:02:04,95 | 0:04:16,69 | 0:06:31,26 | 0:08:47,73 | 0:11:05,64 | 0:22:49,90 |
| 80 | 19,781 | 21,529 | 35,332 | 0:01:00,50 | 0:02:04,21 | 0:04:15,17 | 0:06:28,94 | 0:08:44,60 | 0:11:01,70 | 0:22:41,78 |
| 90 | 19,657 | 21,394 | 35,111 | 0:01:00,13 | 0:02:03,43 | 0:04:13,58 | 0:06:26,51 | 0:08:41,32 | 0:10:57,56 | 0:22:33,26 |
| 100 | 19,528 | 21,254 | 34,880 | 0:00:59,73 | 0:02:02,62 | 0:04:11,91 | 0:06:23,97 | 0:08:37,89 | 0:10:53,24 | 0:22:24,37 |
| 110 | 19,394 | 21,108 | 34,641 | 0:00:59,32 | 0:02:01,78 | 0:04:10,18 | 0:06:21,33 | 0:08:34,34 | 0:10:48,75 | 0:22:15,14 |
| 120 | 19,255 | 20,957 | 34,393 | 0:00:58,90 | 0:02:00,91 | 0:04:08,39 | 0:06:18,60 | 0:08:30,66 | 0:10:44,11 | 0:22:05,59 |
| 130 | 19,112 | 20,801 | 34,138 | 0:00:58,46 | 0:02:00,01 | 0:04:06,55 | 0:06:15,80 | 0:08:26,87 | 0:10:39,34 | 0:21:55,76 |
| 140 | 18,966 | 20,642 | 33,876 | 0:00:58,01 | 0:01:59,09 | 0:04:04,66 | 0:06:12,91 | 0:08:22,98 | 0:10:34,43 | 0:21:45,66 |
| 150 | 18,815 | 20,478 | 33,608 | 0:00:57,55 | 0:01:58,15 | 0:04:02,72 | 0:06:09,96 | 0:08:19,00 | 0:10:29,41 | 0:21:35,33 |
| 160 | 18,662 | 20,312 | 33,334 | 0:00:57,08 | 0:01:57,19 | 0:04:00,75 | 0:06:06,95 | 0:08:14,94 | 0:10:24,29 | 0:21:24,79 |
| 170 | 18,507 | 20,142 | 33,056 | 0:00:56,61 | 0:01:56,21 | 0:03:58,74 | 0:06:03,89 | 0:08:10,81 | 0:10:19,08 | 0:21:14,07 |
| 180 | 18,348 | 19,970 | 32,774 | 0:00:56,12 | 0:01:55,22 | 0:03:56,70 | 0:06:00,78 | 0:08:06,61 | 0:10:13,79 | 0:21:03,18 |
| 190 | 18,188 | 19,796 | 32,488 | 0:00:55,63 | 0:01:54,21 | 0:03:54,63 | 0:05:57,63 | 0:08:02,37 | 0:10:08,43 | 0:20:52,16 |
| 200 | 18,027 | 19,620 | 32,199 | 0:00:55,14 | 0:01:53,20 | 0:03:52,54 | 0:05:54,45 | 0:07:58,08 | 0:10:03,02 | 0:20:41,02 |
| 210 | 17,863 | 19,442 | 31,907 | 0:00:54,64 | 0:01:52,17 | 0:03:50,44 | 0:05:51,24 | 0:07:53,75 | 0:09:57,56 | 0:20:29,79 |
| 220 | 17,699 | 19,263 | 31,614 | 0:00:54,14 | 0:01:51,14 | 0:03:48,32 | 0:05:48,01 | 0:07:49,40 | 0:09:52,07 | 0:20:18,48 |
| 230 | 17,534 | 19,084 | 31,319 | 0:00:53,63 | 0:01:50,10 | 0:03:46,19 | 0:05:44,77 | 0:07:45,02 | 0:09:46,55 | 0:20:07,12 |
| 240 | 17,369 | 18,904 | 31,023 | 0:00:53,13 | 0:01:49,06 | 0:03:44,06 | 0:05:41,51 | 0:07:40,63 | 0:09:41,01 | 0:19:55,72 |
| 250 | 17,203 | 18,723 | 30,727 | 0:00:52,62 | 0:01:48,02 | 0:03:41,92 | 0:05:38,25 | 0:07:36,23 | 0:09:35,46 | 0:19:44,31 |
| 260 | 17,037 | 18,542 | 30,431 | 0:00:52,11 | 0:01:46,98 | 0:03:39,78 | 0:05:34,99 | 0:07:31,83 | 0:09:29,91 | 0:19:32,89 |
| 270 | 16,871 | 18,362 | 30,135 | 0:00:51,61 | 0:01:45,94 | 0:03:37,64 | 0:05:31,73 | 0:07:27,44 | 0:09:24,37 | 0:19:21,48 |
| 280 | 16,706 | 18,182 | 29,840 | 0:00:51,10 | 0:01:44,90 | 0:03: 5,51 | 0:05:28,48 | 0:07:23,05 | 0:09:18,84 | 0:19:10,09 |
| 290 | 16,541 | 18,003 | 29,545 | 0:00:50,60 | 0:01:43,87 | 0:03:33,38 | 0:05:25,24 | 0:07:18,68 | 0:09:13,33 | 0:18:58,75 |
| 300 | 16,377 | 17,824 | 29,252 | 0:00:50,09 | 0:01:42,84 | 0:03:31,26 | 0:05:22,02 | 0:07:14,33 | 0:09:07,84 | 0:18:47,46 |
| 310 | 16,214 | 17,647 | 28,961 | 0:00:49,59 | 0:01:41,81 | 0:03:29,16 | 0:05:18,81 | 0:07:10,01 | 0:09:02,39 | 0:18:36,23 |
| 320 | 16,052 | 17,471 | 28,672 | 0:00:49,10 | 0:01:40,80 | 0:03:27,07 | 0:05:15,62 | 0:07:05,71 | 0:08:56,97 | 0:18:25,08 |
| 330 | 15,891 | 17,296 | 28,385 | 0:00:48,61 | 0:01:39,79 | 0:03:25,00 | 0:05:12,46 | 0:07:01,45 | 0:08:51,59 | 0:18:14,01 |
| 340 | 15,732 | 17,122 | 28,100 | 0:00:48,12 | 0:01:38,79 | 0:03:22,94 | 0:05:09,33 | 0:06:57,22 | 0:08:46,26 | 0:18:03,04 |
| 350 | 15,574 | 16,950 | 27,818 | 0:00:47,64 | 0:01:37,79 | 0:03:20,90 | 0:05:06,22 | 0:06:53,03 | 0:08:40,97 | 0:17:52,17 |
| 360 | 15,418 | 16,780 | 27,539 | 0:00:47,16 | 0:01:36,81 | 0:03:18,89 | 0:05:03,15 | 0:06:48,89 | 0:08:35,74 | 0:17:41,41 |
| 370 | 15,263 | 16,612 | 27,262 | 0:00:46,69 | 0:01:35,84 | 0:03:16,89 | 0:05:00,11 | 0:06:44,79 | 0:08:30,57 | 0:17:30,76 |
| 380 | 15,110 | 16,446 | 26,989 | 0:00:46,22 | 0:01:34,88 | 0:03:14,92 | 0:04:57,11 | 0:06:40,73 | 0:08:25,46 | 0:17:20,24 |
| 390 | 14,959 | 16,281 | 26,720 | 0:00:45,76 | 0:01:33,93 | 0:03:12,97 | 0:04:54,14 | 0:06:36,73 | 0:08:20,41 | 0:17:09,85 |
| 400 | 14,810 | 16,119 | 26,454 | 0:00:45,30 | 0:01:33,00 | 0:03:11,05 | 0:04:51,21 | 0:06:32,78 | 0:08:15,43 | 0:16:59,60 |
| 410 | 14,663 | 15,959 | 26,191 | 0:00:44,85 | 0:01:32,08 | 0:03:09,16 | 0:04:48,32 | 0:06:28,88 | 0:08:10,51 | 0:16:49,48 |
| 420 | 14,519 | 15,802 | 25,933 | 0:00:44,41 | 0:01:31,17 | 0:03:07,29 | 0:04:45,47 | 0:06:25,04 | 0:08:05,67 | 0:16:39,51 |
| 430 | 14,376 | 15,646 | 25,678 | 0:00:43,97 | 0:01:30,27 | 0:03:05,45 | 0:04:42,67 | 0:06:21,26 | 0:08:00,90 | 0:16:29,69 |
| 440 | 14,235 | 15,493 | 25,427 | 0:00:43,54 | 0:01:29,39 | 0:03:03,64 | 0:04:39,90 | 0:06:17,53 | 0:07:56,20 | 0:16:20,02 |
| 450 | 14,097 | 15,343 | 25,180 | 0:00:43,12 | 0:01:28,52 | 0:03:01,85 | 0:04:37,19 | 0:06:13,87 | 0:07:51,57 | 0:16:10,50 |
| 460 | 13,961 | 15,195 | 24,937 | 0:00:42,70 | 0:01:27,67 | 0:03:00,10 | 0:04:34,51 | 0:06:10,26 | 0:07:47,02 | 0:16:01,14 |
| 470 | 13,827 | 15,049 | 24,698 | 0:00:42,29 | 0:01:26,83 | 0:02:58,37 | 0:04:31,88 | 0:06:06,71 | 0:07:42,55 | 0:15:51,94 |
| 480 | 13,696 | 14,906 | 24,464 | 0:00:41,89 | 0:01:26,00 | 0:02:56,68 | 0:04:29,30 | 0:06:03,23 | 0:07:38,16 | 0:15:42,89 |
| 490 | 13,567 | 14,766 | 24,233 | 0:00:41,50 | 0:01:25,19 | 0:02:55,02 | 0:04:26,77 | 0:05:59,81 | 0:07:33,84 | 0:15:34,01 |
| 500 | 13,441 | 14,628 | 24,007 | 0:00:41,11 | 0:01:24,40 | 0:02:53,38 | 0:04:24,28 | 0:05:56,45 | 0:07:29,61 | 0:15:25,30 |
| 510 | 13,316 | 14,493 | 23,785 | 0:00:40,73 | 0:01:23,62 | 0:02:51,78 | 0:04:21,83 | 0:05:53,16 | 0:07:25,45 | 0:15:16,75 |
| 520 | 13,195 | 14,361 | 23,568 | 0:00:40,36 | 0:01:22,85 | 0:02:50,21 | 0:04:19,44 | 0:05:49,93 | 0:07:21,38 | 0:15:08,36 |
| 530 | 13,075 | 14,231 | 23,355 | 0:00:39,99 | 0:01:22,10 | 0:02:48,67 | 0:04:17,09 | 0:05:46,76 | 0:07:17,39 | 0:15:00,14 |
| 540 | 12,958 | 14,103 | 23,146 | 0:00:39,64 | 0:0l:21,37 | 0:02:47,16 | 0:04:14,79 | 0:05:43,66 | 0:07:13,47 | 0:14:52,09 |
| 550 | 12,844 | 13,979 | 22,941 | 0:00:39,29 | 0:01:20,65 | 0:02:45,68 | 0:04:12,54 | 0:05:40,62 | 0:07:09,64 | 0:14:44,21 |
| 560 | 12,732 | 13,857 | 22,741 | 0:00:38,94 | 0:01:19,95 | 0:02:44,24 | 0:04:10,33 | 0:05:37,65 | 0:07:05,89 | 0:14:36,49 |
| 570 | 12,622 | 13,737 | 22,545 | 0:00:38,61 | 0:01:19,26 | 0:02:42,82 | 0:04:08,18 | 0:05:34.74 | 0:07:02,22 | 0:14:28,93 |
| 580 | 12,515 | 13,620 | 22,353 | 0:00:38,28 | 0:01:18,58 | 0:02:41,44 | 0:04:06,07 | 0:05:31,89 | 0:06:58,63 | 0:14:21,55 |
| 590 | 12,410 | 13,506 | 22,166 | 0:00:37,96 | 0:01:17,92 | 0:02:40,08 | 0:04:04,00 | 0:05:29,11 | 0:06:55,12 | 0:14:14,33 |
| 600 | 12,307 | 13,395 | 21,983 | 0:00:37,64 | 0:01:17,28 | 0:02:38,76 | 0:04:01,99 | 0:05:26,40 | 0:06:51,70 | 0:14:07,27 |
| 610 | 12,207 | 13,286 | 21,804 | 0:00:37,34 | 0:01:16,65 | 0:02:37,47 | 0:04:00,02 | 0:05:23,74 | 0:06:48,35 | 0:14:00,38 |
| 620 | 12,109 | 13,179 | 21,629 | 0:00:37,04 | 0:01:16,04 | 0:02:36,21 | 0:03:58,10 | 0:05:21,15 | 0:06:45,08 | 0:13:53,65 |
| 630 | 12,014 | 13,076 | 21,459 | 0:00:36,75 | 0:01:15,44 | 0:02:34,98 | 0:03:56,23 | 0:05:18,62 | 0:06:41,89 | 0:13:47,09 |
| 640 | 11,921 | 12,974 | 21,293 | 0:00:36,46 | 0:01:14,86 | 0:02:33,78 | 0:03:54,40 | 0:05:16,15 | 0:06:38,78 | 0:13:40,69 |
| 650 | 11,830 | 12,876 | 21,131 | 0:00:36,19 | 0:01:14,29 | 0:02:32,61 | 0:03:52,62 | 0:05:13,75 | 0:06:35,75 | 0:13:34,45 |
| 660 | 11,742 | 12,780 | 20,973 | 0:00:35,92 | 0:01:13,73 | 0:02:31,47 | 0:03:50,88 | 0:05:11,41 | 0:06:32,79 | 0:13:28,37 |
| 670 | 11,656 | 12,686 | 20,820 | 0:00:35,65 | 0:01:13,19 | 0:02:30,36 | 0:03:49,19 | 0:05:09,13 | 0:06:29,92 | 0:13:22,45 |
| 680 | 11,572 | 12,595 | 20,671 | 0:00:35,40 | 0:01:12,67 | 0:02:29,29 | 0:03:47,55 | 0:05:06,91 | 0:06:27,12 | 0:13:16,70 |
| 690 | 11,491 | 12,507 | 20,525 | 0:00:35,15 | 0:01:12,16 | 0:02:28,24 | 0:03:45,95 | 0:05:04,75 | 0:06:24,40 | 0:13:11,10 |
| 700 | 11,412 | 12,421 | 20,384 | 0:00:34,91 | 0:01:11,66 | 0:02:27,22 | 0:03:44,39 | 0:05:02,66 | 0:06:21,75 | 0:13:05,65 |
| 710 | 11,335 | 12,337 | 20,247 | 0:00:34,67 | 0:01:11,18 | 0:02:26,23 | 0:03:42,88 | 0:05:00,62 | 0:06:19,19 | 0:13:00,37 |
| 720 | 11,261 | 12,256 | 20,114 | 0:00:34,44 | 0:01:10,71 | 0:02:25,26 | 0:03:41,42 | 0:04:58,64 | 0:06:16,69 | 0:12:55,24 |
| 730 | 11,189 | 12,177 | 19,985 | 0:00:34,22 | 0:01:10,26 | 0:02:24,33 | 0:03:40,00 | 0:04:56,73 | 0:06:14,28 | 0:12:50,26 |
| 740 | 11,119 | 12,101 | 19,860 | 0:00:34,01 | 0:01:09,82 | 0:02:23,43 | 0:03:38,62 | 0:04:54,87 | 0:06:11,93 | 0:12:45,44 |
| 750 | 11,051 | 12,027 | 19,739 | 0:00:33,80 | 0:01:09,39 | 0:02:22,55 | 0:03:37,29 | 0:04:53,07 | 0:06:09,67 | 0:12:40,77 |
| 760 | 10,985 | 11,956 | 19,621 | 0:00:33,60 | 0:01:08,98 | 0:02:21,71 | 0:03:36,00 | 0:04:51,33 | 0:06:07,47 | 0:12:36,26 |
| 770 | 10,922 | 11,887 | 19,508 | 0:00:33,41 | 0:01:08,58 | 0:02:20,89 | 0:03:34,75 | 0:04:49,65 | 0:06:05,35 | 0:12:31,90 |
| 780 | 10,861 | 11,ß20 | 19,399 | 0:00:33,22 | 0:01:08,20 | 0:02:20,10 | 0:03:33,55 | 0:04:48,03 | 0:06:03,30 | 0:12:27,68 |
| 790 | 10,802 | 11,756 | 19,294 | 0:00:33,04 | 0:01:07,83 | 0:02:19,34 | 0:03:32,39 | 0:04:46,47 | 0:06:01,33 | 0:12:23,62 |
| 800 | 10,745 | 11,694 | 19,192 | 0:00:32,87 | 0:01:07,47 | 0:02:18,61 | 0:03:31,27 | 0:04:44,96 | 0:05:59,43 | 0:12:19,71 |
| 810 | 10,690 | 11,635 | 19,094 | 0:00:32,70 | 0:01:07,13 | 0:02:17,90 | 0:03:30,20 | 0:04:43,51 | 0:05:57,60 | 0:12:15,95 |
| 820 | 10,638 | 11,578 | 19,001 | 0:00:32,54 | 0:01:06,80 | 0:02:17,23 | 0:03:29,16 | 0:04:42,12 | 0:05:55,85 | 0:12:12,34 |
| 830 | 10,587 | 11,523 | 18,911 | 0:00:32,38 | 0:01:06,48 | 0:02:16,58 | 0:03:28,17 | 0:04:40,78 | 0:05:54,16 | 0:12:08,87 |
| 840 | 10,539 | 11,471 | 18,825 | 0:00:32,24 | 0:01:06,18 | 0:02:15,96 | 0:03:27,23 | 0:04:39,51 | 0:05:52,55 | 0:12:05,56 |
| 850 | 10,493 | 11,420 | 18,743 | 0:00:32,10 | 0:01:05,89 | 0:02:15,36 | 0:03:26,32 | 0:04:38,29 | 0:05:51,01 | 0:12:02,39 |
| 860 | 10,449 | 11,373 | 18,664 | 0:00:31,96 | 0:01:05,62 | 0:02:14,80 | 0:03:25,46 | 0:04:37,12 | 0:05:49,55 | 0:11:59,37 |
| 870 | 10,408 | 11,327 | 18,590 | 0:00:31,83 | 0:01:05,35 | 0:02:14,26 | 0:03:24,64 | 0:04:36,02 | 0:05:48,15 | 0:11:56,50 |
| 880 | 10,368 | 11,284 | 18,519 | 0:00:31,71 | 0:01:05,10 | 0:02:13,75 | 0:03:23,86 | 0:04:34,97 | 0:05:46,83 | 0:11:53,78 |
| 890 | 10,331 | 11,244 | 18,452 | 0:00:31,60 | 0:01:04,87 | 0:02:13,27 | 0:03:23,13 | 0:04:33,98 | 0:05:45,58 | 0:11:51,20 |
| 900 | 10,295 | 11,205 | 18,390 | 0:00:31,49 | 0:01:04,65 | 0:02:12,81 | 0:03:22,44 | 0:04:33,04 | 0:05:44,40 | 0:11:48,78 |
| 910 | 10,262 | 11,169 | 18,330 | 0:00:31,39 | 0:01:04,44 | 0:02:12,39 | 0:03:21,79 | 0:04:32,17 | 0:05:43,29 | 0:11:46,50 |
| 920 | 10,232 | 11,136 | 18,275 | 0:00:31,30 | 0:01:04,25 | 0:02:11,99 | 0:03:21,18 | 0:04:31,35 | 0:05:42,26 | 0:11:44,38 |
| 930 | 10,203 | 11,104 | 18,224 | 0:00:31,21 | 0:01:04,07 | 0:02:11,62 | 0:03:20,61 | 0:04:30,59 | 0:05:41,30 | 0:11:42,40 |
| 940 | 10,176 | 11,076 | 18,177 | 0:00:31,13 | 0:01:03,90 | 0:02:11,27 | 0:03:20,09 | 0:04:29,88 | 0:05:40,41 | 0:11:40,58 |
| 950 | 10,152 | 11,049 | 18,133 | 0:00:31,05 | 0:01:03,75 | 0:02:10,96 | 0:03:19,61 | 0:04:29,24 | 0:05:39,60 | 0:11:38,90 |
| 960 | 10,130 | 11,025 | 18,094 | 0:00:30,99 | 0:01:03,61 | 0:02:10,68 | 0:03:19,18 | 0:04:28,65 | 0:05:38,86 | 0:11:37,39 |
| 970 | 10,110 | 11,004 | 18,059 | 0:00:30,92 | 0:01:03,49 | 0:02:10,42 | 0:03:18,79 | 0:04:28,13 | 0:05:38,20 | 0:11:36,02 |
| 980 | 10,093 | 10,984 | 18,027 | 0:00:30,87 | 0:01:03,38 | 0:02:10,19 | 0:03:18,45 | 0:04:27,66 | 0:05:37,61 | 0:11:34,81 |
| 990 | 10,077 | 10,968 | 18,000 | 0:00:30,82 | 0:01:03,28 | 0:02:10,00 | 0:03:18,15 | 0:04:27,26 | 0:05:37,10 | 0:11:33,76 |
| 1000 | 10,064 | 10,954 | 17,977 | 0:00:30,78 | 0:01:03,20 | 0:02:09,83 | 0:03:17,89 | 0:04:26,91 | 0:05:36,67 | 0:11:32,87 |

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

(трек с бетонным покрытием).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ур.  СФП  (балл) | Дистанция (км, м) | | | | | | | | | |
| Старт с | Старт с места | | | | | | | | |
| 200 м | 125 м | 250 м | 500 м | 1 км | 2 км | 3 км | 4 км | 5 км | 10 км |
|  | Норматив (результат) (ч, мин, с) | | | | | | | | |
|  |  | |  | | | | | | |
| 0 | 22,687  и более | 24,074  и более | 39,744  и более | 0:01:10,70  и более | 0:02:25,15  и более | 0:04:58,19  и более | 0:07:34,51  и более | 0:10:13,04  и более | 0:12:53,25  и более | 0:26:31,36  и более |
| 10 | 22,615 | 23,997 | 39,617 | 0:01:10,48 | 0:02:24,69 | 0:04:57,24 | 0:07:33,05 | 0:10:11,08 | 0:12:50,78 | 0:26:26,26 |
| 20 | 22,532 | 23,910 | 39,473 | 0:01:10,22 | 0:02:24,16 | 0:04:56,15 | 0:07:31,41 | 0:10:08,85 | 0:12:47,97 | 0:26:20,50 |
| 30 | 22,441 | 23,813 | 39,313 | 0:01:09,94 | 0:02:23,58 | 0:04:54,95 | 0:07:29,58 | 0:10:06,39 | 0:12:44,86 | 0:26:14,09 |
| 40 | 22,341 | 23,707 | 39,138 | 0:01:09,63 | 0:02:22,94 | 0:04:53,64 | 0:07:27,57 | 0:10:03,68 | 0:12:41,45 | 0:26:07,07 |
| 50 | 22,233 | 23,592 | 38,948 | 0:01:09,29 | 0:02:22,24 | 0:04:52,22 | 0:07:25,40 | 0:10:00,76 | 0:12:37,76 | 0:25:59,48 |
| 60 | 22,117 | 23,469 | 38,745 | 0:01:08,93 | 0:02:21,50 | 0:04:50,69 | 0:07:23,08 | 0:09:57,62 | 0:12:33,80 | 0:25:51,34 |
| 70 | 21,993 | 23,338 | 38,529 | 0:01:08,54 | 0:02:20,71 | 0:04:49,07 | 0:07:20,61 | 0:09:54,29 | 0:12:29,60 | 0:25:42,68 |
| 80 | 21,863 | 23,199 | 38,300 | 0:01:08,14 | 0:02:19,88 | 0:04:47,36 | 0:07:18,00 | 0:09:50,76 | 0:12:25,16 | 0:25:33,54 |
| 90 | 21,726 | 23,054 | 38,061 | 0:01:07,71 | 0:02:19,00 | 0:04:45,56 | 0:07:15,26 | 0:09:47,07 | 0:12:20,50 | 0:25:23,94 |
| 100 | 21,583 | 22,903 | 37,811 | 0:01:07,26 | 0:02:18,09 | 0:04:43,68 | 0:07:12,40 | 0:09:43,21 | 0:12:15,63 | 0:25:13,93 |
| 110 | 21,435 | 22,746 | 37,551 | 0:01:06,80 | 0:02:17,14 | 0:04:41,73 | 0:07:09,43 | 0:09:39,21 | 0:12:10,58 | 0:25:03,54 |
| 120 | 21,282 | 22,583 | 37,283 | 0:01:06,33 | 0:02:16,16 | 0:04:39,72 | 0:07:06,36 | 0:09:35,07 | 0:12:05,35 | 0:24:52,79 |
| 130 | 21,124 | 22,415 | 37,006 | 0:01:05,83 | 0:02:15,15 | 0:04:37,64 | 0:07:03,19 | 0:09:30,80 | 0:11:59,97 | 0:24:41,71 |
| 140 | 20,962 | 22,243 | 36,722 | 0:01:0.5,33 | 0:02:14,11 | 0:04:35,51 | 0:06:59,95 | 0:09:26,42 | 0:11:54,45 | 0:24:30,34 |
| 150 | 20,796 | 22,067 | 36,431 | 0:01:04,81 | 0:02:13,05 | 0:04:33,33 | 0:06:56,62 | 0:09:21,94 | 0:11:48,79 | 0:24:18,70 |
| 160 | 20,627 | 21,888 | 36,135 | 0:01:04,28 | 0:02:11,97 | 0:04:31,11 | 0:06:53,23 | 0:09:17,36 | 0:11:43,03 | 0:24:06,84 |
| 170 | 20,455 | 21,705 | 35,833 | 0:01:03,75 | 0:02:10,87 | 0:04:28,85 | 0:06:49,78 | 0:09:12,71 | 0:11:37,16 | 0:23:54,76 |
| 180 | 20,280 | 21,520 | 35,527 | 0:01:03,20 | 0:02:09,75 | 0:04:26,55 | 0:06:46,28 | 0:09:07,99 | 0:11:31,20 | 0:23:42,50 |
| 190 | 20,103 | 21,332 | 35,217 | 0:01:02,65 | 0:02:08,62 | 0:04:24,22 | 0:06:42,74 | 0:09:03,21 | 0:11:25,17 | 0:23:30,09 |
| 200 | 19,924 | 21,142 | 34,904 | 0:01:02,09 | 0:02:07,47 | 0:04:21,87 | 0:06:39,15 | 0:08:58,38 | 0:11:19,08 | 0:23:17,55 |
| 210 | 19,744 | 20,951 | 34,588 | 0:01:01,53 | 0:02:06,32 | 0:04:19,50 | 0:06:35,54 | 0:08:53,50 | 0:11:12,93 | 0:23:04,90 |
| 220 | 19,562 | 20,758 | 34,270 | 0:01:00,97 | 0:02:05,16 | 0:04:17,12 | 0:06:31,91 | 0:08:48,60 | 0:11:06,74 | 0:22:52,16 |
| 230 | 19,380 | 20,565 | 33,950 | 0:01:00,40 | 0:02:03,99 | 0:04:14,72 | 0:06:28,25 | 0:08:43,67 | 0:11:00,53 | 0:22:39,37 |
| 240 | 19,197 | 20,370 | 33,630 | 0:00:59,83 | 0:02:02,82 | 0:04:12,31 | 0:06:24,59 | 0:08:38,73 | 0:10:54,29 | 0:22:26,54 |
| 250 | 19,014 | 20,176 | 33,309 | 0:00:59,26 | 0:02:01,65 | 0:04:09,91 | 0:06:20,91 | 0:08:33,77 | 0:10:48,04 | 0:22:13,68 |
| 260 | 18,830 | 19,981 | 32,988 | 0:00:58,68 | 0:02:00,47 | 0:04:07,50 | 0:06:17,24 | 0:08:28,82 | 0:10:41,79 | 0:22:00,82 |
| 270 | 18,647 | 19,787 | 32,667 | 0:00:58,11 | 0:01:59,30 | 0:04:05,09 | 0:06:13,57 | 0:08:23,87 | 0:10:35,55 | 0:21:47,97 |
| 280 | 18,464 | 19,593 | 32,347 | 0:00:57,54 | 0:01:58,13 | 0:04:02,69 | 0:06:09,91 | 0:08:18,93 | 0:10:29,32 | 0:21:35,15 |
| 290 | 18,282 | 19,400 | 32,028 | 0:00:56,98 | 0:01:56,97 | 0:04:00,29 | 0:06:06,26 | 0:08:14,01 | 0:10:23,12 | 0:21:22,38 |
| 300 | 18,101 | 19,208 | 31,710 | 0:00:56,41 | 0:01:55,81 | 0:03:57,91 | 0:06:02,63 | 0:08:09,11 | 0:10:16,94 | 0:21:09,66 |
| 310 | 17,921 | 19,016 | 31,394 | 0:00:55,85 | 0:01:54,66 | 0:03:55,54 | 0:05:59,02 | 0:08:04,24 | 0:10:10,79 | 0:20:57,02 |
| 320 | 17,742 | 18,826 | 31,081 | 0:00:55,29 | 0:01:53,51 | 0:03:53,19 | 0:05:55,43 | 0:07:59,40 | 0:10:04,69 | 0:20:44,46 |
| 330 | 17,564 | 18,638 | 30,769 | 0:00:54,74 | 0:01:52,37 | 0:03:50,85 | 0:05:51,87 | 0:07:54,60 | 0:09:58,64 | 0:20:32,00 |
| 340 | 17,388 | 18,451 | 30,461 | 0:00:54,19 | 0:01:51,25 | 0:03:48,54 | 0:05:48,34 | 0:07:49,84 | 0:09:52,63 | 0:20:19,64 |
| 350 | 17,213 | 18,266 | 30,155 | 0:00:53,65 | 0:01:50,13 | 0:03:46,24 | 0:05:44,85 | 0:07:45,13 | 0:09:46,68 | 0:20:07,40 |
| 360 | 17,041 | 18,082 | 29,852 | 0:00:53,11 | 0:01:49,02 | 0:03:43,97 | 0:05:41,39 | 0:07:40,46 | 0:09:40,79 | 0:19:55,28 |
| 370 | 16,870 | 17,901 | 29,553 | 0:00:52,57 | 0:01:47,93 | 0:03:41,73 | 0:05:37,96 | 0:07:35,84 | 0:09:34,97 | 0:19:43,29 |
| 380 | 16,701 | 17,722 | 29,257 | 0:00:52,05 | 0:01:46,85 | 0:03:39,51 | 0:05:34,58 | 0:07:31,28 | 0:09:29,21 | 0:19:31,45 |
| 390 | 16,534 | 17,545 | 28,965 | 0:00:51,53 | 0:01:45,78 | 0:03:37,31 | 0:05:31,24 | 0:07:26,77 | 0:09:23,53 | 0:19:19,74 |
| 400 | 16,369 | 17,370 | 28,676 | 0:00:51,01 | 0:01:44,73 | 0:03:35,15 | 0:05:27,94 | 0:07:22,32 | 0:09:17,92 | 0:19:08,20 |
| 410 | 16,207 | 17,198 | 28,392 | 0:00:50,51 | 0:01:43,69 | 0:03:33,02 | 0:05:24,68 | 0:07:17,93 | 0:09:12,38 | 0:18:56,81 |
| 420 | 16,047 | 17,028 | 28,111 | 0:00:50,01 | 0:01:42,67 | 0:03:30,91 | 0:05:21,48 | 0:07:13,61 | 0:09:06,93 | 0:18:45,58 |
| 430 | 15,889 | 16,860 | 27,835 | 0:00:49,52 | 0:01:41,66 | 0:03:28,84 | 0:05:18,32 | 0:07:09,34 | 0:09:01,55 | 0:18:34,51 |
| 440 | 15,734 | 16,696 | 27,563 | 0:00:49,03 | 0:01:40,66 | 0:03:26,80 | 0:05:15,21 | 0:07:05,15 | 0:08:56,26 | 0:18:23,62 |
| 450 | 15,581 | 16,533 | 27,295 | 0:00:48,56 | 0:01:39,69 | 0:03:24,79 | 0:05:12,15 | 0:07:01,02 | 0:08:51,05 | 0:18:12,90 |
| 460 | 15,431 | 16,374 | 27,032 | 0:00:48,09 | 0:01:38,72 | 0:03:22,81 | 0:05:09,13 | 0:06:56,96 | 0:08:45,93 | 0:18:02,36 |
| 470 | 15,283 | 16,217 | 26,773 | 0:00:47,63 | 0:01:37,78 | 0:03:20,87 | 0:05:06,18 | 0:06:52,97 | 0:08:40,89 | 0:17:52,00 |
| 480 | 15,138 | 16,063 | 26,519 | 0:00:47,18 | 0:01:36,85 | 0:03:18,96 | 0:05:03,27 | 0:06:49,04 | 0:08:35,94 | 0:17:41,82 |
| 490 | 14,995 | 15,912 | 26,269 | 0:00:46,73 | 0:01:35,94 | 0:03:17,09 | 0:05:00,41 | 0:06:45,19 | 0:08:31,09 | 0:17:31,82 |
| 500 | 14,855 | 15,763 | 26,024 | 0:00:46,30 | 0:01:35,04 | 0:03:15,25 | 0:04:57,61 | 0:06:41,41 | 0:08:26,32 | 0:17:22,00 |
| 510 | 14,718 | 15,618 | 25,784 | 0:00:45,87 | 0:01:34,16 | 0:03:13,45 | 0:04:54,86 | 0:06:37,70 | 0:08:21,64 | 0:17:12,38 |
| 520 | 14,583 | 15,475 | 25,548 | 0:00:45,45 | 0:01:33,30 | 0:03:11,68 | 0:04:52,16 | 0:06:34,06 | 0:08:17,05 | 0:17:02,93 |
| 530 | 14,452 | 15,335 | 25,317 | 0:00:45,04 | 0:01:32,46 | 0:03:09,94 | 0:04:49,52 | 0:06:30,50 | 0:08:12,55 | 0:16:53,68 |
| 540 | 14,322 | 15,198 | 25,090 | 0:00:44,64 | 0:01:31,63 | 0:03:08,24 | 0:04:46,93 | 0:06:27,01 | 0:08:08,15 | 0:16:44,61 |
| 550 | 14,196 | 15,063 | 24,868 | 0:00:44,24 | 0:01:30,82 | 0:03:06,58 | 0:04:44,39 | 0:06:23,58 | 0:08:03,83 | 0:16:35,73 |
| 560 | 14,072 | 14,932 | 24,651 | 0:00:43,85 | 0:01:30,03 | 0:03:04,95 | 0:04:41,91 | 0:06:20,24 | 0:07:59,61 | 0:16:27,03 |
| 570 | 13,950 | 14,803 | 24,439 | 0:00:43,48 | 0:01:29,25 | 0:03:03,36 | 0:04:39,48 | 0:06:16,96 | 0:07:55,47 | 0:16:18,53 |
| 580 | 13,832 | 14,677 | 24,231 | 0:00:43,11 | 0:01:28,49 | 0:03:01,80 | 0:04:37,10 | 0:06:13,75 | 0:07:51,43 | 0:16:10,21 |
| 590  600 | 13,716  13,603 | 14,554  14,434 | 24,028  23,830 | 0:00:42,75  0:00:42,39 | 0:01:27,75  0:01:27,03 | 0:03:00,28  0:02:58,79 | 0:04:34,78  0:04:32,51 | 0:06:10,62  0:06:07,56 | 0:07:47,48  0:07:43,62 | 0:16:02,08  0:15:54,14 |
| 610 | 13,492 | 14,317 | 23,636 | 0:00:42,05 | 0:01:26,32 | 0:02:57,33 | 0:04:30,29 | 0:06:04,57 | 0:07:39,85 | 0:15:46,37 |
| 620 | 13,384 | 14,202 | 23,447 | 0:00:41,71 | 0:01:25,63 | 0:02:55,91 | 0:04:28,13 | 0:06:01,65 | 0:07:36,17 | 0:15:38,80 |
| 630 | 13,279 | 14,090 | 23,262 | 0:00:41,38 | 0:01:24,96 | 0:02:54,53 | 0:04:26,02 | 0:05:58,81 | 0:07:32,58 | 0:15:31,41 |
| 640 | 13,176 | 13,981 | 23,082 | 0:00:41,06 | 0:01:24,30 | 0:02:53,18 | 0:04:23,96 | 0:05:56,03 | 0:07:29,07 | 0:15:24,20 |
| 650 | 13,076 | 13,875 | 22,907 | 0:00:40,75 | 0:01:23,66 | 0:02:51,86 | 0:04:21,95 | 0:05:53,32 | 0:07:25,66 | 0:15:17,17 |
| 660 | 12,978 | 13,771 | 22,736 | 0:00:40,45 | 0:01:23,03 | 0:02:50,58 | 0:04:20,00 | 0:05:50,69 | 0:07:22,33 | 0:15:10,33 |
| 670 | 12,883 | 13,671 | 22,569 | 0:00:40,15 | 0:01:22,42 | 0:02:49,33 | 0:04:18,10 | 0:05:48,12 | 0:07:19,10 | 0:15:03,66 |
| 680 | 12,791 | 13,573 | 22,407 | 0:00:39,86 | 0:01:21,83 | 0:02:48,11 | 0:04:16,24 | 0:05:45,62 | 0:07:15,95 | 0:14:57,18 |
| 690 | 12,701 | 13,477 | 22,250 | 0:00:39,58 | 0:01:21,26 | 0:02:46,93 | 0:04:14,44 | 0:05:43,19 | 0:07:12,88 | 0:14:50,87 |
| 700 | 12,613 | 13,384 | 22,097 | 0:00:39,31 | 0:01:20,70 | 0:02:45,78 | 0:04:12,69 | 0:05:40,83 | 0:07:09,90 | 0:14:44,74 |
| 710 | 12,529 | 13.294 | 21,948 | 0:00:39,05 | 0:01:20,16 | 0:02:44,67 | 0:04:10,99 | 0:05:38,54 | 0:07:07,01 | 0:14:38,79 |
| 720 | 12,446 | 13,207 | 21,804 | 0:00:38,79 | 0:01:19,63 | 0:02:43,59 | 0:04:09,34 | 0:05:36,31 | 0:07:04,20 | 0:14:33,01 |
| 730 | 12,366 | 13,122 | 21,664 | 0:00:38,54 | 0:01:19,12 | 0:02:42,54 | 0:04:07,74 | 0:05:34,15 | 0:07:01,48 | 0:14:27,41 |
| 740 | 12,289 | 13,040 | 21,528 | 0:00:38,30 | 0:01:18,62 | 0:02:41,52 | 0:04:06,19 | 0:05:32,06 | 0:06:58,84 | 0:14:21,98 |
| 750 | 12,214 | 12,961 | 21,397 | 0:00:38,06 | 0:01:18,14 | 0:02:40,53 | 0:04:04,69 | 0:05:30,04 | 0:06:56,29 | 0:14:16,73 |
| 760 | 12,141 | 12,884 | 21,270 | 0:00:37,84 | 0:01:17,68 | 0:02:39,58 | 0:04:03,24 | 0:05:28,08 | 0:06:53,82 | 0:14:11,64 |
| 770 | 12,071 | 12,809 | 21,147 | 0:00:37,62 | 0:01:17,23 | 0:02:38,66 | 0:04:01,84 | 0:05:26,19 | 0:06:51,43 | 0:14:06,73 |
| 780 | 12,004 | 12,738 | 21,029 | 0:00:37,41 | 0:01:16,80 | 0:02:37,77 | 0:04:00,48 | 0:05:24,36 | 0:06:49,13 | 0:14:01,99 |
| 790 | 11,939 | 12,668 | 20,914 | 0:00:37,21 | 0:01:16,38 | 0:02:36,91 | 0:03:59,17 | 0:05:22,60 | 0:06:46,90 | 0:13:57,41 |
| 800 | 11,876 | 12,602 | 20,804 | 0:00:37,01 | 0:01:15,98 | 0:02:36,09 | 0:03:57,92 | 0:05:20,90 | 0:06:44,76 | 0:13:53,01 |
| 810 | 11,815 | 12,538 | 20,699 | 0:00:36,82 | 0:01:15,59 | 0:02:35,30 | 0:03:56,71 | 0:05:19,27 | 0:06:42,71 | 0:13:48,77 |
| 820 | 11,757 | 12,476 | 20,597 | 0:00:36,64 | 0:01:15,22 | 0:02:34,53 | 0:03:55,54 | 0:05:17,70 | 0:06:40,73 | 0:13:44,70 |
| 830 | 11,702 | 12,417 | 20,500 | 0:00:36,47 | 0:01:14,87 | 0:02:33,80 | 0:03:54,43 | 0:05:16,20 | 0:06:38,83 | 0:13:40,80 |
| 840 | 11,649 | 12,361 | 20,406 | 0:00:36,30 | 0:01:14,53 | 0:02:33,10 | 0:03:53,36 | 0:05:14,76 | 0:06:37,02 | 0:13:37,07 |
| 850 | 11,598 | 12,307 | 20,317 | 0:00:36,14 | 0:01:14,20 | 0:02:32,43 | 0:03:52,35 | 0:05:13,39 | 0:06:35,29 | 0:13:33,50 |
| 860 | 11,549 | 12,255 | 20,232 | 0:00:35,99 | 0:01:13,89 | 0:02:31,80 | 0:03:51,37 | 0:05:12,08 | 0:06:33,63 | 0:13:30,10 |
| 870 | 11,503 | 12,206 | 20,152 | 0:00:35,85 | 0:01:13,60 | 0:02:31,19 | 0:03:50,45 | 0:05:10,83 | 0:06:32,06 | 0:13:26,87 |
| 880 | 11,459 | 12,160 | 20,075 | 0:00:35,71 | 0:01:13,32 | 0:02:30,62 | 0:03:49,58 | 0:05:09,65 | 0:06:30,57 | 0:13:23,80 |
| 890 | 11,418 | 12,116 | 20,003 | 0:00:35,58 | 0:01:13,05 | 0:02:30,07 | 0:03:48,75 | 0:05:08,53 | 0:06:29,17 | 0:13:20,90 |
| 900 | 11,379 | 12,075 | 19,935 | 0:00:35,46 | 0:01:12,80 | 0:02:29,56 | 0:03:47,97 | 0:05:07,48 | 0:06:27,84 | 0:13:18,17 |
| 910 | 11,343 | 12,036 | 19,871 | 0:00:35,35 | 0:01:12,57 | 0:02:29,08 | 0:03:47,24 | 0:05:06,49 | 0:06:26,59 | 0:13:15,61 |
| 920 | 11,309 | 12,000 | 19,Б11 | 0:00:35,24 | 0:01:J2,35 | 0:02:28,63 | 0:03:46,55 | 0:05:05,57 | 0:06:25,43 | 0:13:13,22 |
| 930 | 11,277 | 11,966 | 19,755 | 0:00:35,14 | 0:01:12,15 | 0:02:28,22 | 0:03:45,92 | 0:05:04,71 | 0:06:24,35 | 0:13:10,99 |
| 940 | 11,248 | 11,935 | 19,704 | 0:00:35,05 | 0:01:11,96 | 0:02:27,83 | 0:03:45,33 | 0:05:03,92 | 0:06:23,35 | 0:13:08,94 |
| 950 | 11,221 | 11,907 | 19,657 | 0:00:34,97 | 0:01:11,79 | 0:02:27,48 | 0:03:44,79 | 0:05:03,20 | 0:06:22,44 | 0:13:07,05 |
| 960 | 11,196 | 11,881 | 19,614 | 0:00:34,89 | 0:01:11,63 | 0:02:27,16 | 0:03:44,30 | 0:05:02,54 | 0:06:21,60 | 0:13:05,34 |
| 970 | 11.174 | 11,857 | 19,576 | 0:00:34,82 | 0:01:11,49 | 0:02:26,87 | 0:03:43,86 | 0:05:01,95 | 0:06:20,86 | 0:13:03,81 |
| 980 | 11,155 | 11,837 | 19,542 | 0:00:34,76 | 0:01:11,37 | 0:02:26,62 | 0:03:43,48 | 0:05:01,42 | 0:06:20,20 | 0:13:02,45 |
| 990 | 11,138 | 11,819 | 19,512 | 0:00:34,71 | 0:01:11,26 | 0:02:26,39 | 0:03:43,14 | 0:05:00,97 | 0:06:19,62 | 0:13:01,26 |
| 1000 | 11,124 | 11,804 | 19,487 | 0:00:34,67 | 0:01:11,17 | 0:02:26,21 | 0:03:42,85 | 0:05:00,58 | 0:06:19,13 | 0:13:00,26 |

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «BMX»

(мyжчины, 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,b | 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 | 00:29,5 | 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 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Упражнения | Единица  измерения | | Норматив  (результат) | |  | |
| 1. | | Бег на 3 км | мин, с | | 0:14:45 и более | | 0,0 | |
| 0:14:40 | | 0,1 | |
| 0:14:35 | | 0,2 | |
| 0:14:30 | | 0,3 | |
| 0:14:25 | | 0,5 | |
| 0:14:20 | | 0,8 | |
| 0:14:15 | | 1,1 | |
| 0:14:10 | | 1,4 | |
| 0:14:05 | | 1,8 | |
| 0:14:00 | | 2,3 | |
| 0:13:55 | | 2,8 | |
| 0:13:50 | | 3,3 | |
| 0:13:45 | | 3,9 | |
| 0:13:40 | | 4,6 | |
| 0:13:35 | | 5,3 | |
| 0:13:30 | | 6,1 | |
| 0:13:25 | | 6,9 | |
| 0:13:20 | | 7,8 | |
| 0:13:15 | | 8,7 | |
| 0:13:10 | | 9,7 | |
| 0:13:05 | | 10,7 | |
| 0:12:45 | | 15,5 | |
| 0:12:40 | | 16,8 | |
| 0:12:35 | | 18,2 | |
| 0:12:30 | | 19,7 | |
| 0:12:25 | | 21,2 | |
| 0:12:20 | | 22,8 | |
| 0:12:15 | | 24,4 | |
| 0:12:10 | | 26,1 | |
| 0:12:05 | | 27,8 | |
| 0:12:00 | | 29,6 | |
| 0:11:55 | | 31,5 | |
| 0:11:50 | | 33,4 | |
| 0:11:45 | | 35,3 | |
| 0:11:40 | | 37,3 | |
|  | |  |  | | 0:11:35 | | 39,4 | |
| 0:11:30 | | 41,5 | |
| 0:11:25 | | 43,6 | |
| 0:11:20 | | 45,8 | |
| 0:11:15 | | 48,0 | |
| 0:11:10 | | 50,3 | |
| 0:11:05 | | 52,6 | |
| 0:11:00 | | 54,9 | |
| 0:10:55 | | 57,3 | |
| 0:10:50 | | 59,7 | |
| 0:10:45 | | 62,1 | |
| 0:10:40 | | 64,5 | |
| 0:10:35 | | 66,9 | |
| 0:10:30 | | 69,3 | |
| 0:10:25 | | 71,7 | |
| 0:10:20 | | 74,0 | |
| 0:10:15 | | 76,4 | |
| 0:10:10 | | 78,7 | |
| 0:10:05 | | 81,0 | |
| 0:10:00 | | 83,2 | |
| 0:09:55 | | 85,4 | |
| 0:09:50 | | 87,5 | |
| 0:09:45 | | 89,4 | |
| 0:09:40 | | 91,3 | |
| 0:09:35 | | 93,1 | |
| 0:09:30 | | 94,7 | |
| 0:09:25 | | 96,1 | |
| 0:09:20 | | 97,3 | |
| 0:09:15 | | 98,4 | |
| 0:09:10 | | 99,2 | |
| 0:09:05 | | 99,7 | |
| 0:09:00 | | 100,0 | |
| 2. | | Бег на 400 м | МИН, С | | 01:24,0 и более | | 0,0 | |
| 01:23,5 | | 0,1 | |
| 01:23,0 | | 0,2 | |
| 01:22,5 | | 0,4 | |
| 01:22,0 | | 0,6 | |
| 01:21,5 | | 0,9 | |
| 01:21,0 | | 1,2 | |
| 01:20,5 | | 1,7 | |
| 01:20,0 | | 2,1 | |
| 01:19,5 | | 2,7 | |
| 01:19,0 | | 3,3 | |
| 01:18,5 | | 3,9 | |
| 01:18,0 | | 4,6 | |
| 01:17,5 | | 5,4 | |
| 01:17,0 | | 6,3 | |
| 01:16,5 | | 7,2 | |
| 01:16,2 | | 7,8 | |
|  | |  |  | | 01:16,0 | | 8,2 | |
| 01:15,5 | | 9,2 | |
| 01:15,0 | | 10,4 | |
| 01:14,5 | | 11,5 | |
| 01:14,0 | | 12,8 | |
| 01:13,5 | | 14,1 | |
| 01:13,0 | | 15,5 | |
| 01:12,5 | | 17,0 | |
| 01:12,0 | | 18,5 | |
| 01:11,5 | | 20,1 | |
| 01:11,0 | | 21,7 | |
| 01:10,5 | | 23,5 | |
| 01:10,0 | | 25,3 | |
| 01:09,5 | | 27,1 | |
| 01:09,0 | | 29,0 | |
| 01:08,5 | | 31,0 | |
| 01:08,0 | | 33,1 | |
| 01:07,5 | | 35,2 | |
| 01:07,0 | | 37,3 | |
| 01:06,5 | | 39,6 | |
| 01:06,0 | | 41,8 | |
| 01:05,5 | | 44,2 | |
| 01:05,0 | | 46,5 | |
| 01:04,5 | | 48,9 | |
| 01:04,0 | | 51,4 | |
| 01:03,5 | | 53,9 | |
| 01:03,0 | | 56,4 | |
| 01:02,5 | | 59,0 | |
| 01:02,0 | | 61,5 | |
| 01:01,5 | | 64,1 | |
| 01:01,0 | | 66,7 | |
| 01:00,5 | | 69,3 | |
| 01:00,0 | | 71,9 | |
| 00:59,5 | | 74,4 | |
| 00:59,0 | | 76,9 | |
| 00:58,5 | | 79,4 | |
| 00:58,0 | | 81,8 | |
| 00:57,5 | | 84,2 | |
| 00:57,0 | | 86,4 | |
| 00:56,5 | | 88,6 | |
| 00:56,0 | | 90,7 | |
| 00:55,5 | | 92,6 | |
| 00:55,0 | | 94,3 | |
| 00:54,5 | | 95,9 | |
| 00:54,0 | | 97,2 | |
| 00:53,5 | | 98,4 | |
| 00:53,0 | | 99,2 | |
| 00:52,5 | | 99,8 | |
| 00:52,0 | | 100,0 | |
| 3. | | Бег на 60 м | С | | 10,0 | | 0,0 | |
|  | |  |  | | 9,9 | | 0,1 | |
| 9,8 | | 0,5 | |
| 9,7 | | 1,4 | |
| 9,6 | | 2,6 | |
| 9,5 | | 4,2 | |
| 9,4 | | 6,2 | |
| 9,3 | | 8,5 | |
| 9,2 | | 11,3 | |
| 9,1 | | 14,4 | |
| 9,0 | | 17,8 | |
| 8,9 | | 21,6 | |
| 8,8 | | 25,7 | |
| 8,7 | | 30,1 | |
| 8,6 | | 34,8 | |
| 8,5 | | 39,7 | |
| 8,4 | | 44,9 | |
| 8,3 | | 50,2 | |
| 8,2 | | 55,7 | |
| 8,1 | | 61,2 | |
| 8,0 | | 66,8 | |
| 7,9 | | 72,2 | |
| 7,8 | | 77,5 | |
| 7,7 | | 82,6 | |
| 7,6 | | 87,3 | |
| 7,5 | | 91,5 | |
| 7,4 | | 95,0 | |
| 7,3 | | 97,8 | |
| 7,2 | | 99,5 | |
| 7,1 | | 100,0 | |
| 4. | | Подтягивание на перекладине | Количество раз | | 0 | | 0,0 | |
| 1 | | 0,2 | |
| 2 | | 1,0 | |
| 3 | | 2,5 | |
| 4 | | 4,5 | |
| 5 | | 7,0 | |
| 6 | | 10,0 | |
| 7 | | 13,4 | |
| 8 | | 17,2 | |
| 9 | | 21,3 | |
| 10 | | 25,6 | |
| 11 | | 30,2 | |
| 12 | | 35,0 | |
| 13 | | 39,9 | |
| 14 | | 44,9 | |
| 15 | | 50,0 | |
| 16 | | 55,1 | |
| 17 | | 60,1 | |
| 18 | | 65,0 | |
| 19 | | 69,8 | |
|  | |  | |
| 20 | | 74,4 | |
|  | |  | | |  | | 21 | | 78,8 | |
| 22 | | 82,8 | |
| 23 | | 86,6 | |
| 24 | | 90,0 | |
| 25 | | 93,0 | |
| 26 | | 95,5 | |
| 27 | | 97,5 | |
| 28 | | 99,0 | |
| 29 | | 99,8 | |
| 30 | | 100,0 | |
| 5. | | Сгибание и разгибание рук в yпope 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 | | 1з,1 | |
| 23 | | 14,2 | |
| 24 | | 15,2 | |
| 25 | | 16,3 | |
| 26 | | 17,5 | |
| 27 | | 18,6 | |
| 28 | | 19,8 | |
| 29 | | 21,0 | |
| 30 | | 22,2 | |
| 31 | | 23,5 | |
| 32 | | 24,8 | |
| 33 | | 26,1 | |
| 34 | | 27,4 | |
| 35 | | 28,7 | |
| 36 | | 30,0 | |
| 37 | | 31,4 | |
| 38 | | 32,8 | |
| 39 | | 34,2 | |
|  | |  | | |  | | 40 | | 35,6 | |
| 41 | | 37,0 | |
| 42 | | 38,4 | |
| 43 | | 39,8 | |
| 44 | | 41,3 | |
| 45 | | 42,7 | |
| 46 | | 44,2 | |
| 47 | | 45,6 | |
| 48 | | 47,1 | |
| 49 | | 48,5 | |
| 50 | | 50,0 | |
| 51 | | 51,5 | |
| 52 | | 52,9 | |
| 53 | | 54,4 | |
| 54 | | 55,8 | |
| 55 | | 57,3 | |
| 56 | | 58,7 | |
| 57 | | 60,2 | |
| 58 | | 61,6 | |
| 59 | | 63,0 | |
| 60 | | 64,4 | |
| 61 | | 65,8 | |
| 62 | | 67,2 | |
| 63 | | 68,6 | |
| 64 | | 70,0 | |
| 65 | | 71,3 | |
| 66 | | 72,6 | |
| 67 | | 73,9 | |
| 68 | | 75,2 | |
| 69 | | 76,5 | |
| 70 | | 77,8 | |
| 71 | | 79,0 | |
| 72 | | 80,2 | |
| 73 | | 81,4 | |
| 74 | | 82,5 | |
| 75 | | 83,7 | |
| 76 | | 84,8 | |
| 77 | | 85,8 | |
| 78 | | 86,9 | |
| 79 | | 87,9 | |
| 80 | | 88,9 | |
| 81 | | 89,8 | |
| 82 | | 90,7 | |
| 83 | | 91,6 | |
| 84 | | 92,4 | |
| 85 | | 93,2 | |
| 86 | | 94,0 | |
| 87 | | 94,7 | |
| 88 | | 95,4 | |
| 89 | | 96,0 | |
|  | |  | | |  | | 90 | | 96,6 | |
| 91 | | 97,2 | |
| 92 | | 97,7 | |
| 93 | | 98,2 | |
| 94 | | 98,6 | |
| 95 | | 98,9 | |
| 96 | | 99,2 | |
| 97 | | 99,5 | |
| 98 | | 99,7 | |
| 99 | | 99,9 | |
| 100 | | 100,0 | |
| 6. | | Прыжок в длину с места | | | 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 yпop 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 | |
|  | | 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 | |
| 1З | | 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 | |
| З3 | | 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 | |

**Глава 3. Методическая часть.**

**3.1.Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий**

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и обучающимся - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1. Единство общей и специальной подготовки обучающегося, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство обшей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта велосипедный спорт способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2. Непрерывность учебно-тренировочного процесса. Спортивная подготовка - это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3. Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4. Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика учебно-тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре учебно-тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей обучающегося, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов. Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях. Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5. Цикличность учебно-тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Продолжительность одного тренировочного зaнятия при peализации Программы не дoлжнa превышать:

на этапе начальной подготовки — двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализаций) — трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

на этапе высшегоспортивного мастерства — четырех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность зaнятий не дoлжнa cocтaвлять бoлee вocьми часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

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

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

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

- при объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу 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.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

**3.2.Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.**

Обучающиеся обязаны:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ;

- выполнять по согласованию с тренером-преподавателем указания врача;

-незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру-преподавателю, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью обучающегося или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Обучающиеся обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;

- соблюдать антидопинговые правила;

- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;

- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

**3.3. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.**

Контроль за учебно-тренировочным процессом - необходимое условие управления подготовкой велосипедиста. В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов врачебного контроля.

Этапный контроль осуществляется на основе целостной диагностики организма в непосредственной связи с общим состоянием здоровья, особенностями телосложения и состава тела. В зависимости от задач подготовки на том или ином этапе определяется объем показателей, включенных в программу обследований. Текущий контроль предполагает оценку состояния подготовленности, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определенной направленности в серии тренировочных занятий или соревнований. Оперативный контроль позволяет получить информацию о реакции организма на конкретную нагрузку в ходе тренировочного занятия или соревнования.

**3.3.1.Врачебный контроль**

Медицинское обеспечение обучающихся, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 23.10.2020 № 1144н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Обучающиеся, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях.

Обучающиеся, желающие пройтиспортивную подготовку, могут быть зачислены в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.

Врачебный контроль - обязательное условие занятий велосипедным спортом. В задачи врачебного контроля входят:

* определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния занимающихся с целью допуска к систематическим занятиям велосипедным спортом;
* систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, занимающихся велосипедным спортом, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;
* выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений.

Врачебный контроль за обучающимися на этапе начальной подготовки, включая спортивно-оздоровительные группы, осуществляется врачом соответствующей территориальной поликлиники.

При оценке состояния здоровья спортсменов выделяют:

* здоровых спортсменов;
* практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или с компенсированными хроническими заболеваниями вне фазы обострения, которые не ограничивают выполнение тренировочной работы);

- спортсменов с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс;

- спортсменов с заболеваниями, требующими стационарного лечения с обязательным отстранением на разные сроки от тренировочной и соревновательной деятельности.

На этап начальной подготовки принимаются дети с учетом минимального возраста зачисления, желающие заниматься велосипедным спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

На тренировочный этап зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования. Состояние здоровья и избирательного функционального состояния рассматриваются как взаимосвязанные, взаимообусловленные процессы. Оценка состояния здоровья велосипедиста проводится с обязательным использованием тестирующих нагрузок. Программа врачебного обследования спортсменов высокой квалификации составляется с учетом специфики велосипедного спорта и основных параметров подготовки (задачи по этапам подготовки, характер тренировочных и соревновательных нагрузок и др.).

Существенное влияние на двигательные возможности велосипедиста оказывает телосложение. Осуществляя систематический контроль за телосложением (в частности, составом тела велосипедиста), тренер-преподаватель получает возможность оценить как естественные процессы биологического развития организма гонщика, так и эффективность предлагаемых тренировочных программ. Полученные данные важны для выработки рекомендации по методике тренировки и режиму питания. Кроме того, результаты антропометрических и морфофункциональных измерений рассматриваются специалистами как значимый фактор в процессе отбора и уточнения спортивной специализации велосипедиста в процессе многолетней подготовки.

**3.3.2.Врачебно-педагогический контроль** (далее - **ВПН)**

ВПН за обучающимися, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем за ходом учебно-тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления. ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;

- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений. Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;

- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;

- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;

- оценка организации и методики проведения тренировок;

- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;

- предупреждение спортивного травматизма;

- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;

- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на учебно-тренировочных занятиях, на учебно-тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсменов, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп спортсменов (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером-преподавателем для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами-преподавателями, а также с самим обучающимся. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии обучающегося.

На основании результатов тренер-преподаватель со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует учебно-тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

**3.3.3.Углубленное медицинское обследование (далее - УМО).**

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;

- проведение общего клинического обследования;

- проведение лабораторно-инструментального обследования;

- оценка уровня физического развития;

- оценка уровня полового созревания;

- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;

- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом:

- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;

- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов. Зачисление в группы МП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группах начальной подготовки (2-й, 3-й, 4-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы УТГ проводится не менее одного раза в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО спортсменов в группах СС проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

1-й этап: Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;

- определение уровня общей тренированности;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Обследование спортсменов, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами): ЭХО- кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 14 лет; старший школьный период 14-18 лет; юношеский возраст 12-15 лет: юниорский возраст 18-21 год;

- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;

- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

-определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень полового созревания;

- особенности физического развития к моменту обследования;

- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма;

- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;

- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни), степень развития вторичных половых признаков:

- особенности физического развития к моменту обследования;

- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма:

- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;

- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

**3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.**

*Методика физической подготовки велосипедиста.*

Физическая подготовка велосипедиста представляет собой процесс воспитания физических качеств. Изучение взаимосвязи показателей соревновательной деятельности и уровня физической подготовленности велосипедистов позволяет выделить, с одной стороны, факторы, определяющие потенциальные возможности спортсмена, а с другой - факторы, их лимитирующие. Определение основных требований к уровню физической подготовленности гонщика конкретизирует методические направления процесса физической подготовки велосипедиста. В целом ряде исследований выявлена четкая взаимосвязь между элементами структуры соревновательной деятельности и уровнем физической подготовленности велосипедиста. Различные элементы структуры соревновательной деятельности преимущественно обеспечиваются и различными физическими способностями, и функциональными системами организма велосипедиста.

Процесс роста спортивных результатов непосредственно зависит от изменения ведущих компонентов физической подготовленности в направлении максимальной реализации индивидуальных возможностей, имеющих преимущественное развитие у данного гонщика. Ориентация физической подготовки на совершенствование только отстающих физических качеств и способностей оказывается недостаточно эффективной в подготовке высококвалифицированных велосипедистов. Выбор состава тренировочных средств и методов физической подготовки велосипедиста определяется наряду с уровнем индивидуального развития физических качеств и закономерностями естественного развития организма, и становления спортивного мастерства гонщика в процессе многолетней подготовки. С учетом этого можно выделить два уровня задач физической подготовки. Первый из них ориентирован на общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии человека и создание базы для последующего совершенствования в избранном виде велосипедного спорта. Решение этого уровня задач связывают с понятием «общая физическая подготовка» (ОФП). Второй уровень задач физической подготовки предполагает максимальные требования к уровню развития физических качеств с учетом специфики вида спортивной деятельности. В соответствии с этим принято выделять «специальную физическую подготовку» (СФП).

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

Основы методики воспитания выносливости.

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

Основы методики воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции (простой, сложной, рефлекторной), быстроты движений.

Методические требования к составу средств и методов, используемых для воспитания скоростных качеств в различных видах велосипедного спорта. Метод вариативного упражнения. Метод упражнений, выполняемых в облегченных условиях с превышением освоенной скорости и др.

Основы методики воспитания гибкости. Выбор состава средств и методов воспитания гибкости с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и специфики видов велосипедного спорта. Метод активных динамических упражнений, метод «стретчинга», нетрадиционные методы. Основы методики воспитания двигательно-координационных способностей. Уровни проявления двигательно-координационных способностей велосипедиста: внутримышечный, межмышечный, сенсорно-мышечный. Воспитание способности перестраивать двигательные действия в соответствии с изменением условий решения двигательной задачи. Воспитание точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений. Воспитание способности сохранять равновесие (балансировать в статических и динамических позах).

**3.4.1.Техническая подготовка**

*Методика технической подготовки велосипедиста.*

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

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

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

Двигательная готовность. Продолжительность овладения новым двигательным действием зависит от тех двигательных умений и навыков, которыми располагает спортсмен. Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться соответствующий новый двигательный навык. Если же двигательный опыт обучаемого недостаточен, то тренер-преподаватель должен предложить такие подводящие упражнения, которые будут доступны спортсмену, позволят сформировать необходимые двигательные представления. Такая предварительная подготовка должна быть спланирована заранее на основе анализа двигательного опыта обучаемого по отношению к особенностям структуры двигательного действия, намеченного к изучению.

Психическая готовность. Ее основой является мотивация спортсмена к учебно-тренировочной деятельности. Обучение будет успешным только в случае, если достижение поставленной цели станет доминирующим мотивом учения. Когда необходимое качество мотивации обеспечено, то успех обучения зависит от настойчивости, смелости, двигательной одаренности обучаемого. Смелость и решительность действий обучаемого во многом зависят от предшествующего двигательного опыта обучаемого, наличия и надежности мер безопасности, оберегающих от возможности получить травму при выполнении задания. При обучении велосипедиста действиям, связанным с риском получить травму, чувством страха или другими отрицательными эмоциями, особенно важно предварительно сформировать позитивную психическую установку, создать достаточно сильный стимул к преодолению психических трудностей и выработать необходимую уверенность (в частности, с помощью подводящих упражнений). Проблема подготовки к обучению сложным двигательным действиям решается в целом на основе умелой реализации принципов доступности и индивидуализации, систематичности и постепенности повышения требований.

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

1 этап - ознакомление и начальное разучивание техники;

2 этап - детализированное (углубленное) разучивание техники;

3 этап - совершенствование техники.

Каждому этапу соответствует определенный уровень овладения двигательным действием.

*Ознакомление и начальное разучивание техники.*

Задачи. Общей задачей обучения на этом этапе является овладение основой техники двигательного действия и обеспечение возможности выполнять изучаемое действие на уровне умения. В качестве частных педагогических задач могут решаться следующие:

-обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;

- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;

- научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;

- сформировать общий ритм двигательного действия.

Особенности методики. Отличительной особенностью методики обучения велосипедиста на этом этапе является ее направленность на овладение основой техники действия.

Непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования установки на овладение действием и приобретения знаний о сущности двигательной задачи и путях ее решения. Тренер-преподаватель должен обратить внимание именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения. Это не только особенности двигательного действия, но и условия решения двигательной задачи: особенности покрытия трассы, свойства конструкции велосипеда, величина передаточного соотношения и т.п. Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия, называют «основными опорными точками», а их совокупность, составляющая программу действия, получила название «ориентировочная основа действия».

Создание ориентировочной основы действия является ответственным моментом в обучении. Здесь исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений. В стихийном самостоятельном обучении велосипедистов по так называемому способу «проб и ошибок» самостоятельно и в значительной мере случайно выделяет основные опорные точки и формирует ориентировочную основу действия. При этом он может включать в формируемую ориентировочную основу действия как истинные, так и ложные основные опорные точки. Поэтому неорганизованный процесс обучения может затянуться на долгое время, иногда на годы. Если же тренер-преподаватель управляет формированием ориентировочной основы действия, то сроки обучения сокращаются в десятки раз. Основой для успешного построения движения является правильная постановка смысловой задачи.

Первоначальное представление о двигательном действии достигается посредством рассказа, демонстрации, объяснения, а также пробными попытками исполнения действия или его частей. Сначала целесообразно продемонстрировать действие по возможности в совершенном исполнении. После первой демонстрации, создающей у обучаемого общее представление, следует выделить основные элементы техники движения и условия правильного выполнения. Например, в процессе обучения «круговому» педалированию рекомендуется в качестве основы техники выделять не кинематические и ритмовые характеристики движений, а особенности динамики педалирования. Предметом освоения должны являться не характеристики посадки (например, углы сгибания звеньев тела велосипедиста в суставах), а рациональная динамическая структура двигательного действия, характерная для данного способа педалирования. Соответственно формулируются и задачи обучения. Например, задачи обучения технике «инерционного» педалирования могут иметь следующую форму:

а) сформировать навык бессилового сопровождения педали в цикле вращения;

б) сформировать навык удержания скорости передвижения при инерционном педалировании;

в) сформировать навык произвольного общего и локального расслабления при выполнении инерционных оборотов и др.

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

Для того чтобы юные велосипедисты смогли хорошо рассмотреть основные особенности техники, следует наряду с натуральным показом использовать и так называемый адаптивный показ, при котором движения демонстрируются замедленно и, по возможности, выразительно. Если велосипедист имеет достаточный двигательный опыт и отчетливо представляет необходимые действия по каждой из основных опорных точек, то двигательное действие может быть выполнено сразу же после постановки двигательной задачи. Если же действия, которые должны быть выполнены, не знакомы обучаемому, т.е. не имеют аналогов в его прошлом опыте, то решение двигательной задачи невозможно до тех пор, пока не сформированы представления о действиях, необходимых в каждой фазе движения. Выделение, осознание, запоминание нужных ощущений в каждой из основных опорных точек - необходимое условие формирования полноценной ориентировочной основы действия. Чтобы помочь юному велосипедисту сконцентрировать внимание на нужном двигательном действии и осознать ощущения, возникающие при его выполнении, применяют подводящие упражнения, позволяющие выполнять двигательное действие только единственно правильным способом. Многократно выполняя упражнения, юный велосипедист фиксирует внимание на основных опорных точках и осознает ощущения, формирует необходимые двигательные представления. Приступая к непосредственному разучиванию техники действия, тренер в первую очередь намечает ведущий метод обучения - по частям (аналитический) или в целом (целостный). Если действие сравнительно несложное по технике, его лучше осваивать сразу в целостном исполнении. При изучении двигательного действия, техника которого достаточно сложна и в ней можно выделить несколько фаз, используется метод разучивания по частям с последующим объединением частей в целое. В большинстве случаев обучение по этому методу начинается с овладения определяющим звеном техники. Начинать обучение с подготовительной фазы целесообразно в тех случаях, когда ведущая часть техники существенно от них зависит (например, бросок велосипеда на линию финиша). Иногда возникает необходимость начинать разучивание с завершающей части двигательного действия. Это особенно важно в тех случаях, когда неумело выполняемое завершение двигательного действия может привести к травме. Например, обучение начинающих велосипедистов технике преодоления препятствия прыжком надо начинать с обучения их «мягкому» приземлению. Целостное двигательное действие осмыслено и целенаправленно. Смысл действия сохраняется в операциях, составляющих действие, но может утрачиваться при расчленении операции на более мелкие элементы. Последние в этом случае приобретают свои, особенные цели, не связанные смыслом с основным действием, из которого они вычленены. Утрата смысла целостного действия в его элементах происходит в тех случаях, когда действие делится на блоки, но при этом разбивается операция. При освоении новых двигательных действий происходит быстрое утомление нервной системы, поэтому на этапе начального разучивания нельзя слишком длительно работать над формированием нового двигательного действия, нежелательно давать много заданий и требовать большого количества повторений. В то же время занятия по обучению новому действию должны быть по возможности систематическими. Длительные перерывы будут вызывать угасание еще не стойких двигательных рефлексов.

Начальное разучивание должно осуществляться в благоприятных для занятий условиях. Двигательные действия необходимо выполнять с такими усилиями и скоростями, которые позволяют обучающимся велосипедистам контролировать свои движения в пространстве.

Устранение ошибок. Первые попытки выполнить двигательное действие часто сопровождается различного рода ошибками: движения искажаются по амплитуде и направлению; появляются лишние, ненужные движения; нарушается ритм двигательного действия; движения закрепощены.

Некоторые из этих ошибок обусловлены закономерностями формирования двигательного действия. Например, избыточная закрепощенность двигательного аппарата связана с естественным стремлением блокировать лишние степени свободы или необходимостью удержания позы. На этом этапе подобные отклонения целесообразны и не рассматриваются как серьезные ошибки, требующие немедленного устранения. В первую очередь необходимо исправить те ошибки, которые могут привести к травмам. К исправлению допущенных ошибок нужно приступать сразу, как только они обнаружены и не закрепились при многократном повторении. Типичной для начинающих является поспешность в выполнении главных усилий в двигательном действии. В этом случае хорошо помогают звуковые сигналы в момент осуществления усилия. Причиной ошибок может быть недостаточный уровень развития физических качеств. Ошибка в одной фазе двигательного действия может быть обусловлена ошибкой в предшествующей фазе движения. Причинами ошибок могут быть факторы психолого-педагогического характера: начинающий велосипедист не понял смысла задания, неблагоприятное состояние (болезненное или угнетенное состояние, перевозбуждение, чувство страха и т.п.). Опытный тренер-преподаватель заранее предвидит возможные типичные ошибки и применяет меры к их предупреждению. Отмечая допущенные ошибки, не следует фиксировать внимание спортсмена более чем на одной - двух допускаемых им ошибках. Желательно избегать замечаний, которые подчеркивают только недостатки, нужно отметить и положительные стороны, внушить начинающему велосипедисту уверенность в своих силах и успехе обучения.

*Детализированное (углубленное) разучивание техники* Задачи. Общей задачей на этом этапе обучения является освоение велосипедистом техники двигательного действия на уровне навыка. В зависимости от особенностей техники двигательного действия частными задачами могут быть:

-детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилиям;

- достижение слитности фаз и частей техники;

- обучение основным вариантам техники;

- выявление индивидуальных особенностей владения техникой;

- достижение автоматизма действий.

Особенности методики. Основной метод формирования двигательного навыка - стандартное многократное повторение упражнения. Действия, результат которых главным образом зависит от величины физических усилий, необходимо выполнять с усилиями, близкими к соревновательным, но такими, которые не вызывали бы искажений техники. В отличие от предыдущего этапа, здесь допустимо увеличение объема работы над техникой действия в каждом занятии. Можно увеличивать как количество учебных занятий технической направленности, так и количество повторений в занятии. При овладении техникой сложных по координации, но не требующих больших затрат энергии, двигательных действий (старт с места, прыжок через препятствие) начинающие велосипедисты могут улучшать качество техники действия примерно до 5-6 попытки, затем техника стабилизируется до 10-12 попытки, после чего ухудшается (интервал отдыха между попытками - 1-2 минуты). Начинающим велосипедистам лучше выполнять изучаемое действие сериями до 5 повторений с 3-5-минутным интервалом отдыха между сериями, всего 3-4 серии. По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения числа повтора движений, но в любом случае необходимо строго контролировать технику движений. При первых признаках нарушения структуры движений упражнение надо прекратить. Упражнение целесообразно выполнять в целостном виде с уточнением деталей техники. Вначале уточнение происходит при многократном повторении основного варианта техники движений с сохранением постоянных условий выполнения. Затем вводятся варианты техники действий, но в такой мере, чтобы это не влекло существенных искажений в структуре движения. В некоторых случаях бывает методически эффективно выполнение вариативных заданий, что способствует уточнению мышечных дифференцировок движения. Так, при отработке техники старта с места можно рекомендовать выполнить задания на горизонтальной поверхности, на наклонной - вверх и вниз, на различных передаточных соотношениях и т.п. Качество исполнения действия, выполняемого в одну из сторон, может улучшаться после того, как начинающие велосипедисты попробуют несколько раз выполнять его в другую сторону - латеральный контраст (например, смена в парной гонке, выполненная другой рукой).

Углубленное разучивание техники двигательного действия должно приобретать на этом этапе все более индивидуализированный характер. Это требует внимательного учета особенностей гонщика (телосложение, уровень развития физических качеств). На основе этих данных должна уточняться индивидуальная модель техники велосипедиста. В процессе формирования навыка очень важно обратить внимание на координацию дыхания и движения. В зависимости от структурных особенностей техники, условий выполнения действия изменяется способ дыхания и его характер. В ходе работы дистанционного характера дыхание производится ритмично, в органическом сочетании с выполняемыми движениями.

На данном этапе начинающие велосипедисты должны получить более точные и полные сведения об особенностях техники двигательного действия, а также детальную информацию о том, как ими выполняются тренировочные задания. На этом этапе изменяется характер словесных воздействий. Они направлены на углубленное познание особенностей техники действия, а также осознание начинающих велосипедистов результатов своей деятельности по овладению техникой (словесный разбор и анализ выполнения тренировочных заданий, отчеты и самоотчеты, мысленное «самопроговаривание» ими своих действий перед выполнением заданий). Характер воздействий зависит также от наглядности, используемой на этапе начального разучивания техники. Средства наглядного воздействия (схемы, кинограммы, видеозапись) применяются с целью самоанализа, объяснения ошибок, деталей техники, т.е. с целью коррекции техники. Желательно, особенно к концу этапа, применять соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение базовых элементов техники, а не на его максимальный результат.

Совершенствование техники.

Задачи. Общей задачей этапа является достижение надежного выполнения действия в различных условиях соревновательной деятельности. Частными задачами могут быть:

- закрепление сформированного навыка;

- обучение различным вариантам техники действия;

- формирование способности применять изученное действие в различных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности;

- обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия;

- повышение экономичности техники и т.д.

Особенности методики. Методика закрепления навыка характеризуется систематическим многократным целостным воспроизведением двигательного действия. В качестве ведущего метода используется повторное упражнение, выполняемое в следующих формах:

- Многократное повторение действия с полными или сокращенными интервалами отдыха между повторениями (подходами).

- Серийно-повторное упражнение. Действие повторяется несколько раз подряд непрерывно, что и составляет серию. Количество серий и интервалы отдыха между ними могут быть различными. Этот метод по сравнению с предыдущим в большей мере способствует достижению устойчивости техники действия к утомлению.

- Повторное выполнение при различном состоянии организма и психики спортсменов. Здесь можно предлагать выполнять двигательное действие в состоянии утомления (например, в конце тренировочного занятия, в состоянии эмоционального возбуждения, волнения, при исключении или затруднении зрительного контроля и т.д.).

- Повторное, непрерывное выполнение действия с максимальным количеством повторений («до отказа»). Действие выполняется подряд, до тех пор, пока сохраняется правильная его техника. Решающее значение в процессе совершенствования техники двигательного действия приобретает соревновательный метод. Участие в соревнованиях различного уровня позволяет гонщику обеспечить более надежное, чем в тренировке, закрепление двигательного навыка и придает психологическую устойчивость велосипедисту при выполнении освоенных движений. В процессе совершенствования необходимо предусматривать постепенное повышение напряженности соревнований (степени их ответственности, уровня подготовленности соперников, сложности трасс и т.п.).

Важным условием закрепления сформированного навыка и дальнейшего его совершенствования является варьирование усилий и регулирование условий выполнения движений. На начальном этапе обучения, чтобы правильно выполнить осваиваемое движение, следует значительно ограничивать скорость и величину прилагаемых усилий. Внутреннее противоречие в овладении техникой состоит в том, что при медленном выполнении упражнений техника, а следовательно, и двигательные ощущения, возникающие и закрепляющиеся при этом, не соответствуют тем параметрам техники и тем ощущениям, которые типичны при быстром выполнении. Поэтому, как только велосипедист пытается выполнить движение на максимальной скорости, нарушается техника. Если в технической подготовке стоит задача довести владение данным двигательным действием до уровня совершенства, то простое многократное повторение упражнения в стандартных условиях часто оказывается неэффективным. Необходим другой методический подход, который заключается в следующем: как только техника изучаемых движений начинает приобретать стабильность параметров, следует варьировать применяемые усилия, повышать их контрастность, допустимо некоторое изменение условий двигательной задачи. Критерием допустимой степени варьирования является способность сохранять заданную структуру двигательного действия. Наряду с варьированием усилий необходимо регулировать условия, сопутствующие выполнению движений.

Методика формирования способности эффективно выполнять элементы техники в различных условиях и ситуациях предполагает следующие формы:

-выполнение действия при изменяющихся условиях внешней обстановки (на различных трассах, при различных метеорологических условиях, при различных внешних помехах, в условиях подвижной игры и т.д.);

- различные сочетания с другими технико-тактическими действиями;

- выполнение двигательных действий с предельными физическими усилиями на фоне утомления, в том числе в условиях прикидок и соревнований.

В практике велосипедного спорта некоторое распространение получают тренажеры с программным управлением, позволяющие моделировать действия соперника. В зависимости от назначения двигательного действия, в одних случаях следует специально уделять внимание закреплению навыка и доведению его до высокой степени устойчивости, в других случаях этого делать не следует. Закрепление навыка бывает необходимо в тех случаях, когда технику действия не предполагается в дальнейшем изменять. Когда двигательное действие и условия его выполнения относительно стандартны, совершенствование техники будет заключаться главным образом в частичном изменении деталей техники и в овладении ее вариантами, позволяющими приспосабливать двигательное действие к различным условиям решения двигательной задачи.

Этап совершенствования техники двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий велосипедным спортом. На рассматриваемом этапе совершенствование техники сливается в единый процесс с воспитанием специализированных физических качеств велосипедиста.

*Программный материал*

Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста». Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста (двигательное умение и навык).

Биомеханический анализ сил, действующих на велосипедиста. Сила тяги и сила трения. Силы, действующие на велосипедиста при виражах. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среды. Функции управления в системе «гонщик - велосипед - среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирование, взаимодействие с партнерами и соперниками. Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов). Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное). Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования. Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша. Техника равномерного движения по дистанции. Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное: прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое). Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника взаимодействия с партнерами и соперниками. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства). Общая характеристика процесса технической подготовки. Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия (физическая, двигательная, психическая готовность). Этапы обучения технике двигательного действия. Особенности методики технической подготовки на этапах ознакомления и начального разучивания техники, детализированного (углубленного) разучивания техники, совершенствования техники.

**3.4.2.ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Методика тактической подготовки велосипедиста.*

Тактическая подготовка должна строиться на основе современной информационной баз данных. Формирование такой базы данных предполагает процесс накопления и анализа знаний, методик освоения практических умений и навыков в данном виде велосипедного спорта. Накопление информации по тактике происходит с помощью широкого круга методов. Самые распространенные и доступные методы - наблюдение и анализ соревновательной практики, беседы с тренерами, гонщиками, специалистами. Широкое применение получил просмотр и анализ видеоматериалов. Тактическая подготовка велосипедиста строится на основе многолетнего плана. Процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями, навыками должен быть строго дифференцирован с учетом особенностей каждого этапа многолетней подготовки, квалификации и возраста спортсмена. На начальных этапах закладываются наиболее общие знания об основах спортивной тактики, изучаются правила соревнований в различных видах гонок и их влияние на формирование спортивной тактики. Разработка плана тактической подготовки предполагает определение объема тактических действий, которыми необходимо овладеть гонщику (команде) на каждом этапе многолетней подготовки. План тактической подготовки должен согласовываться с планом по другим разделам подготовки велосипедиста (физической, технической, психической).

На этапе высших достижений преимущественное внимание уделяется подготовке гонщиков к главным соревнованиям. Выбор тактики обусловлен возможностью наиболее полно реализовать потенциал гонщика, и приобретает значение своего рода системообразующего фактора по отношению к другим компонентам подготовки велосипедиста. Приоритетное внимание в тактической подготовке приобретают задачи по изучению и анализу тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической и психологической подготовленности, условий проведения соревнований, особенностей велодромов. Важным разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики, которые могут включать не только двигательные действия, но и приемы психологического воздействия на соперников. Эффективность овладения практическими элементами спортивной тактики определяется уровнем других компонентов подготовленности гонщика. Чем выше уровень физической, технической, психологической подготовленности, тем больше возможности велосипедиста в освоении разнообразных вариантов спортивной тактики. При построении процесса тактической подготовки следует учитывать определенную последовательность в применении методов овладения элементами тактики. На начальном этапе обучения основам технико-тактических действий применяется метод тренировки без соперника или с условным соперником. Этот метод способствует активному и сознательному анализу осваиваемых действий. Специфическими средствами в этом случае являются упражнения, имитирующие траекторию движений, характер распределения усилий на дистанции, перемещения в ходе ведения позиционной борьбы в гонке и т.п. По мере освоения простейших тактических приемов тренировочные задания усложняются. Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия предполагает использование метода тренировки с партнером. Первоначально осваиваются взаимодействия без соперника, затем - с условным соперником. Основные средства при использовании этого метода - парные и групповые упражнения, которые определяются характером предстоящей соревновательной деятельности. На завершающем этапе подготовки к главным соревнованиям с целью закрепления навыков применяется соревновательный метод. Этот метод позволяет решать целостные тактические задачи, воспитывать умение оперативно корректировать действия в различных тактических ситуациях, а также создает необходимый эмоциональный фон. Для закрепления навыков гонщик должен отработать отдельные элементы, а также всю схему тактической борьбы в подготовительных, контрольных и подводящих соревнованиях. При этом необходимо стараться создать в этих соревнованиях условия, максимально близкие к тем, которые будут в главных соревнованиях (состав участников, характер их технико-тактических действий, условия велотрасс. Для велосипедистов, специализирующихся в гонках на время, в качестве упражнений и методических приемов овладения практическими элементами тактики можно рекомендовать на начальном этапе освоения рациональных вариантов тактики прохождения дистанции, создание облегченных условий распределения усилий (лидирование, корректирующая информация о скорости движения н др.). По мере закрепления тактических навыков рекомендуется постепенно усложнять условия выполнения заданий. Например, преодолевать отрезки дистанции в условиях значительного и постоянно прогрессирующего утомления, выполнять задания в непривычных условиях, вводить дополнительные помехи и т.п. Опираясь на систематический сбор информации, разрабатывается тактический план на конкретные соревнования. При разработке этого плана необходимо учитывать ряд факторов:

- стратегический план выступления в конкретных соревнованиях;

- уровень подготовленности гонщика (с учетом отдельных компонентов: физической, технической, тактической, психической);

- подготовленность партнеров и команды в целом (командные виды велосипедного спорта);

- подготовленность соперника, проявляющаяся как в индивидуальных, так и в командных действиях;

- соревновательные условия (покрытие велодрома, профиль трасс, климатические и погодные условия).

Особое внимание в процессе подготовки к ответственным соревнованиям обращается на изучение тех качеств, приемов, которые могут оказать решающее влияние на ход спортивной борьбы и позволяют прогнозировать тактические действия соперников. И хотя такой анализ не гарантирует защиты от неожиданных действий соперника, предварительная разработка тактического плана на конкретную гонку и специальная подготовка к ней, с учетом всесторонней информации о сопернике, в значительной мере определяют результативность соревновательной деятельности гонщика. Детально разработанные модели оказываются наиболее эффективными в соревнованиях с хорошо знакомыми соперниками, а также в дисциплинах велосипедного спорта, где соревновательные действия соперников строго детерминированы (например, различные виды гонок на время). Тактическая борьба позволяет проявить творческие возможности гонщика, его интеллектуальный потенциал. Эти возможности, хотя и являются проявлением своеобразного таланта, в значительной степени совершенствуются в процессе участия в многочисленных гонках с различными по манере ведения соревновательной борьбы соперниками, разнообразной, проникнутой творческой атмосферой тренировочной деятельностью. На основе конкретной информации обо всем комплексе факторов могут вноситься коррективы в отработанный модельный вариант тактики, включающие конкретные тактические элементы, позволяющие добиться цели в данных соревнованиях. Процесс совершенствования тактического мастерства происходит значительно эффективнее, когда тренер и гонщик постоянно анализируют итоги каждого соревнования, отмечая слабые стороны тактической подготовленности и вносят на основе этого соответствующие коррективы в подготовку.

*Программный материал.*

Основные понятия: «тактика велосипедного спорта», «тактическая подготовка

велосипедиста» и др. Требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста.

Индивидуальная гонка на время. Тактика в гонках(тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика финиширования). Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста. Информационная база данных тактической подготовленности.

Разработка плана тактической подготовки. Овладение практическими элементами тактики в данном виде велосипедного спорта. Разработка тактического плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе оценки условий соревнований. Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования. Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований. Анализ результатов решения тактических задач в ходе соревнования.

**3.4.3.Психологическая подготовка**

*Методика психической подготовки велосипедиста.*

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 *психической готовности* гонщика к эффективной деятельности в избранном виде велосипедного спорта. Психическая готовность к деятельности - всегда результат психологической подготовки, даже если она осуществляется стихийно и незаметна как организованный процесс. Подготовка к соревновательной деятельности в современном велосипедном спорте - сложный многокомпонентный процесс, который должен обязательно предусматривать психическую подготовку, целенаправленно осуществляемую в ходе всей многолетней спортивной деятельности велосипедиста. Психическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая свои специфические задачи. Принято различать два вида психической подготовки спортсменов:

- *общую психическую подготовку,* понимаемую, как систему воздействий в ходе тренировочных занятий и соревнований, нацеленных на формирование психических функций и психологических качеств личности, необходимых гонщику для осуществления эффективной спортивной деятельности в избранном виде велосипедного спорта;

- *специальную психическую подготовку,* предполагающую непосредственную психическую подготовку велосипедиста к конкретному ответственному соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением гонщика в условиях данного соревнования.

*Общая психическая подготовка*

Достижение высоких спортивных результатов в велосипедном спорте невозможно без многолетней целенаправленной тренировочной работы. К этому процессу спортсмен должен быть психологически подготовлен. Отношение к тренировочному процессу во многом определяется мотивацией спортсмена. При этом имеются в виду не только мотивы, побуждающие к занятиям велосипедным спортом, а мотивация спортсмена к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение высших спортивных результатов. Одно из условий формирования устойчивой мотивации спортсмена в тренировочном процессе - постановка перспективных целей. Осознание этих целей, сформулированных в виде четких и доступных положений, и понимание необходимости усилий для ее достижения побуждают спортсмена к систематическим упорным тренировкам в течение многих лет. Отдаленная перспективная цель должна опираться на систему промежуточных целей, реально реализуемых в тренировочном и соревновательном процессе. Поэтапное достижение этих целей обуславливает стабильное психическое состояние гонщика и укрепляет мотивационную основу процесса подготовки.

Психическое состояние спортсмена во многом определяет эффективность тренировочного процесса. Стабилизируясь, это состояние переходит в доминирующее и создает соответствующий фон деятельности на достаточно продолжительное время. В свою очередь, доминирующие состояния на базе устойчивых мотивов определяют свойства личности. Чтобы психическое состояние стало свойством личности гонщика, его надо формировать у спортсмена в процессе ежедневных тренировочных занятий и соревнований, применяя для этого комплекс психолого-педагогических воздействий. Каждое средство или метод, используемый в подготовке велосипедиста, может в той или иной мере способствовать решению задач психической подготовки при условии, что эти воздействия приведены в соответствие с задачами психической подготовки гонщика. Психические качества находятся в числе наиболее важных факторов, обуславливающих уровень спортивных достижений. К наиболее значимым качествам, характеризующим велосипедистов высокой квалификации, следует отнести:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и особенно соревновательной деятельности, способность к управлению стартовым состоянием;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды:

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- способность к экстремальной психической мобилизации;

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Кроме того, специфика каждого вида велосипедного спорта определяет дополнительные требования к психике гонщиков, специализирующихся в этих видах. Следует учитывать, что психические качества, с одной стороны, являются проявлением врожденных свойств индивида, а с другой - формируются в процессе занятий конкретным видом велосипедного спорта. Например, для гонщика, специализирующегося в спринтерских видах гонок на треке, характерны быстрота сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, обеспечивающего анализ ситуации, выбор и реализацию оптимального решения. Важной стороной психической подготовленности гонщика, специализирующегося в видах, требующих проявления выносливости, является, и например, способность терпеть, в том числе и переносить болевые ощущения, связанные с психофизиологическими особенностями развития состояния утомления в этих видах гонок. Важно также отметить, что повышение устойчивости к болевым ощущениям прямо связано с периодом подготовки и уровнем подготовленности велосипедиста. Систематическое применение значительных нагрузок определенной направленности не только обеспечивает высокий уровень функциональной подготовленности, но и сопровождается повышением и психологической устойчивости. В процессе психической подготовки следует учитывать индивидуальные особенности каждого гонщика. К субъективным особенностям относится, например, боязнь падения. После однократного падения субъективное чувство боязни может надолго закрепляться, отрицательно влияя на последующие выступления гонщика в соревнованиях. Действие подобного «психического барьера» может приводить к общему нарушению нервно-мышечных координаций, затруднять эффективное выполнение технических и тактических действий, мешать прохождению сложных участков трассы. Необходимо весьма мощное волевое усилие, чтобы преодолеть боязнь падения. Одним из наиболее действенных методов совершенствования психических качеств гонщика в этом случае является систематическое выполнение упражнений с элементом риска, предусмотрев постепенное разнообразие и усложнение заданий. Индивидуальные особенности психической адаптации велосипедистов, особенно явно проявляются на фоне выполнения близких к предельным по объему и интенсивности нагрузок. Наряду с физиологическими признаками адаптации организма спортсмена к нагрузкам существуют признаки и психологической переносимости нагрузок. При правильном построении тренировочного процесса один из пиков психического напряжения совпадает с пиком тренировочных нагрузок, что является естественным проявлением адаптационной реакции организма гонщика. Отсутствие признаков психического напряжения в такие периоды, скорее всего, означает, что предлагаемая нагрузка существенно ниже адаптационных возможностей данного велосипедиста и не может стимулировать повышение функциональных возможностей его организма. Гонщик, нацеленный на высокий спортивный результат, должен быть готов перенести это состояние. Деятельность тренера в процессе психической подготовки спортсмена должна быть направлена на сформирование у него уверенности в том, что эго состояние - необходимое условие прогресса в велосипедном спорте.

Однако в ряде случаев (обычно в период длительного выполнения нагрузок), близких к предельным для данного уровня подготовленности гонщика (что обычно проходит на фоне недостаточного восстановления), могут развиваться признаки психического перенапряжения. простых случаях, (обычно в начальной стадии) это проявляется в некоторой нервозности, нежелании выполнять тренировочную работу определенного объема и интенсивности. В психологически более сложных случаях оно проявляется в форме страха перед нагрузкой. Данное состояние может осознаваться спортсменом (например, он откровенно говорит об этом тренеру) либо не осознаваться. В этом случае спортсмен ищет любую возможность избежать нагрузки, стараясь как-то объяснить свое поведения для себя и других. При появлении устойчивых признаков развития перенапряжения тренеру необходимо пересмотреть параметры запланированных тренировочных нагрузок и уделить повышенное внимание восстановлению спортсмена.

Если признаки психического перенапряжения начинают проявляться на фоне умеренных тренировочных нагрузок, далеких от максимума по параметрам тренировочного воздействия, причины этого состояния, скорее всего, связаны с внетренировочными и внесоревновательными факторами:

а) неблагоприятным «психическим климатом» в команде (например, конфликт с тренером-преподавателем или членами команды);

б) снижением уровня мотивации:

в) проблемами в личной жизни и т.н.

В этих случаях требуется коррекция не столько учебно-тренировочной нагрузки, сколько анализ и устранение факторов, создающих излишнюю психологическую напряженность.

В процессе выполнения больших объемов однонаправленных нагрузок часто возникает состояние психического перенапряжения, усугубляющееся монотонностью тренировочной работы. С учетом задач подготовки на данном этапе и индивидуальной реакции спортсменов на нагрузку бывает целесообразно использовать приемы повышения эмоциональности учебно-тренировочных занятий. Введение элементов игрового метода, разнообразие трасс и учебно-тренировочных заданий могут существенно уменьшить психическое напряжение от тяжелой монотонной тренировочной работы. Тренер-преподаватель должен учитывать, что длительное психическое перенапряжение может развиться в состояние адаптационного срыва, сопровождающегося глубокой депрессией. Это состояние особо опасно у юных спортсменов, поскольку может иметь необратимые последствия. У спортсмена, оказавшегося в этом состоянии, теряется мотивация, смещаются жесткие целевые установки, понижается восприимчивость к нагрузкам, утрачивается способность к предельной мобилизации в соревнованиях. Глубокое психическое перенапряжение часто приводит к прекращению занятий велосипедным спортом, причем полученная психическая травма может сохранить свой след на долгие годы.

Причиной глубокого психического перенапряжения спортсмена является, как правило, нарушение основных принципов подготовки, сопровождающееся отсутствием контроля за состоянием спортсмена. В отдельных случаях срыв адаптации может быть связан с развитием хронических заболеваний, но и в этом случае элементарный контроль позволяет выявить это состояние уже на ранней стадии развития. Учитывая опасность этого состояния, тренер-преподаватель обязан при появлении первых признаков глубокого психического перенапряжения изменить режим подготовки, обеспечив спортсмену незамедлительный отдых, восстановительные процедуры и обратиться за помощью к квалифицированному специалисту-психологу. Особое значение в процессе общей психической подготовки гонщика имеет формирование отношения к систематичности учебно-тренировочных занятий. При современном уровне спортивных достижений в велосипедном спорте подготовка вне системы или даже отдельные пропуски учебно-тренировочных занятий резко снижают эффективность подготовки, рассчитанной на высшие спортивные достижения. Кроме того соблюдение строгой систематичности учебно-тренировочных воздействий - это важный фактор и психической подготовки. Гонщик, который не пропустил ни одного учебно-тренировочного занятия, выполнил весь объем заданий с необходимым качеством учебно-тренировочных воздействий, имеет больше оснований для психической уверенности в результате предстоящих соревнований.

Важной целью общей психической подготовки является формирование устойчивого позитивного отношения велосипедиста к соблюдению спортивного режима, способности подчинить многообразие обстоятельств жизни главной спортивной цели. В этом случае режим жизни гонщика, предполагающий постоянные жесткие временные рамки сочетания учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях с отдыхом и восстановительными процедурами, становится естественным режимом жизни, потребностью, определяющей устойчивое психологическое состояние спортсмена.

*Специальная психическая подготовка.*

Спортивная деятельность, конкурентная по своей сути, заставляет гонщика находиться в состоянии постоянного психического напряжения, но своих предельных величин психическое напряжение достигает в период непосредственной предстартовой подготовки и участия в ответственных соревнованиях. В процессе предстартовой подготовки практически каждый велосипедист подвержен таким психическим состояниям, как высокое эмоциональное возбуждение и тревожность. Повышение нервно-психического возбуждения спортсмена в условиях ответственных соревнований рефлекторно подготавливает его организм к высокоинтенсивной деятельности. Эго возбуждение на фоне положительного общего эмоционального состояния гонщика, его уверенности в себе и желания соревноваться является исключительно важным фактором, обеспечивающим оптимальную готовность к старту. Однако чрезмерное эмоциональное возбуждение может оказать и резко отрицательное воздействие на результат выступления спортсмена.

Для того чтобы сделать заключение о характере влияния эмоционального возбуждения и тревожности гонщика на результат его соревновательной деятельности, можно использовать методы обычного визуального наблюдения, опроса, беседы со спортсменом. На основании анализа объективных состояний и субъективных ощущений, пережитых спортсменом на протяжении нескольких соревнований, можно сделать заключение о типичных индивидуальных реакциях. Накопив определенное число подобных наблюдений, сначала возможно, но ряду признаков прогнозировать степень готовности гонщика к старту, а в дальнейшем при определенной целенаправленной психической подготовке и управлять состоянием предстартовой готовности спортсмена.

Особое место среди средств психического воздействия занимают способы саморегуляции. Процесс саморегуляции психического состояния основан на умении гонщика сознательно контролировать, концентрировать и переключать внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных факторов и раздражителей. Средства, которые рекомендуется использовать гонщику, зависят от его состояния на данный момент и особенностей психики. В процессе многолетней подготовки у спортсмена складывается индивидуальная манера поведения перед стартом. Это поведение опирается на личный опыт гонщика, сложившиеся стереотипы предстартовой подготовки, обуславливающие эффективность деятельности с минимальными нервными затратами. Индивидуальные аспекты психической подготовки перед стартом имеют особое значение в достижении состояния наивысшей готовности спортсмена к моменту старта. Каждый гонщик имеет свой оптимальный уровень эмоционального возбуждения, при котором наиболее эффективно выступает в ответственных соревнованиях, причем этот уровень очень индивидуален и может существенно различаться даже у спортсменов, специализирующихся в одном виде велосипедного спорта и имеющих равную степень квалификации. Поэтому вносить резкие изменения в индивидуальную психическую подготовку гонщика в фазе непосредственного подведения его к старту в условиях ответственных соревнований следует очень осторожно, а в большинстве случаев нецелесообразно. Одна из важных психолого­-педагогических задач подготовки к соревнованиям в велосипедном спорте - формирование команды, которая неразрывно связана с проблемой лидерства. Актуальность вопросов лидерства в велосипедном спорте (особенно в видах, требующих совместных командных действий, например групповые гонки на шоссе) подчеркивается многими ведущими специалистами и тренерами-преподавателями, указывающими, что отсутствие лидеров в команде может рассматриваться как неблагоприятный симптом, свидетельствующий о низком развитии в команде процессов организации. Можно привести достаточно много примеров, когда отсутствие лидера в команде приводило к неудачному выступлению в гонке, хотя соперники и не превосходили команду по уровню других компонентов подготовленности. Спортивная команда - это, хотя и малая, но сложная социальная система, способная в большей или меньшей мере к самоорганизации и самоуправлению. Оптимальное развитие лидерских процессов, определенная дифференциация лидерских ролей могут повышать или снижать способность команды к организации и влиять на ее надежность в условиях соревновательной деятельности. Лидерство является необходимым условием для эффективной организации и координации взаимодействий спортсменов, как в учебно-тренировочной, так и в соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель не может объективно обеспечить непосредственное оперативное руководство гонщиками прямо в ходе гонки. В процессе соревновательной борьбы часто возникают ситуации, требующие принятия незамедлительного решения. В эти моменты только лидер гонщиков может принять единственно верное решение. В велосипедном спорте высших достижений лидером является почти всегда один из сильнейших гонщиков команды. Следует различать гонщика-лидера, имеющего наивысший уровень функциональной готовности и соответственно претендующего на победу в данных соревнованиях, и «психологического» лидера. Статус «психологического» лидера не обязательно подтверждается наивысшим среди членов команды уровнем функциональной готовности, но это, как правило, наиболее опытный, авторитетный, психически устойчивый гонщик, способный принимать эффективные тактические решения в напряженных условиях соревновательной борьбы. Соответственно, мнение такого спортсмена является наиболее значимым для остальных членов команды, и такой спортсмен часто избирается капитаном команды. Поэтому одной из важнейших задач специальной психической подготовки команды к соревнованиям является определение лидеров команды и создание необходимой психологической обстановки, которая позволила бы сплотить команду с учетом дифференциации задач, стоящих перед каждым ее членом. Если лидер действует в соответствии с планом и задачами тренера-преподавателя, то достигается, как правило, максимальный положительный эффект в организации и координации совместных усилий членов команды. Взаимопонимание и доверие между тренером-преподавателем и лидером команды способствует формированию благоприятного психологического климата в команде, снимает напряженность, предупреждает конфликты.

*Программный материал.*

Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности велосипедиста. Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в велосипедном спорте. Специальная психическая подготовка. Предстартовые психические состояния спортсменов. Средства и методы психического воздействия в условиях предстартовой подготовки. Психолого-педагогические условия формирования команды. Лидерство как специфический компонент психической подготовки.

**3.4.4.Теоретическая подготовка.**

В условиях современного велосипедного спорта теоретическая подготовка приобрела значение одной из важных составных частей подготовки гонщика. Общий интеллектуальный уровень спортсмена и его специальные теоретические знания в сфере спортивной деятельности во многом определяют эффективность тренировочного процесса. Это выражается как в общем уровне культуры спортсмена, так и в конкретных формах спортивной деятельности, например, восприятии и переработке информации, способности к анализу своих действий, самостоятельности принятия решения в сложных условиях соревновательной борьбы и т.д. Под теоретической подготовкой велосипедиста следует понимать педагогический процесс формирования у спортсменов системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики велосипедного спорта.

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

*ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ*

Представленный программный материал предназначен для проведения теоретических занятий с юными велосипедистами на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства. В процессе подготовки к проведению теоретических занятий с велосипедистами тренеру-преподавателю рекомендуется соблюдать определенную последовательность:

- прочитать наименование темы, определить количество часов, отводимых на ее освоение в каждом тренировочному году;

- внимательно ознакомиться с содержанием программного материала (при подготовке к занятию рекомендуется пользоваться специальной литературой);

- определить организационную форму, время и место проведения теоретического занятия.

**3.4.5. Инструкторская и судейская практика**

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 спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по велосипедному спорту.

*В качестве основных задач предполагается:*

• воспитать у спортсменов устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;

• сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в велосипедном спорте;

• приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с велосипедистами массовых разрядов;

• приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;

• овладеть базовыми навыками технического обслуживания велосипедов;

• приобрести опыт организации и судейства соревнований по велосипедному спорту.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий со спортсменами учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практическая и теоретическая подготовка велосипедиста с учетом возраста и квалификации спортсменов. Спортсмены *учебно-тренировочных групп* в процессе занятий должны овладеть принятой в велосипедном спорте терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки велосипедистов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, велосипедов, специального инвентаря и др. Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими велосипедистами, выявлять ошибки и умение их исправлять. Спортсмены должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятия и др.), регистрации спортивных результатов в различных видах гонок, тестирований.

В процессе практики учащиеся должны закрепить базовые практические навыки технического обслуживания велосипедов, овладеть основами технологии установки посадки на велосипеде, замены деталей и узлов велосипеда, регулировки и их обслуживания.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики спортсмены групп спортивного совершенствованиядолжны приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с велосипедистами групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать младшим возрастным группам в разучивании отдельных упражнений и приемов.

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

Спортсмены групп спортивного совершенствования должны принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря.