

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ростовской области "Спортивная школа олимпийского резерва
"Центр олимпийской подготовки № 1"**

Рассмотрено на заседании
тренерско-педагогического совета
ГБУ ДО РО "СШОР "ЦОП № 1"

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО РО "СШОР "ЦОП № 1"

_____ В.В. Самургашев

Протокол № 1
«12» января 2023г.

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

**г. Ростов-на-Дону
2023 год**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Дисциплины вида спорта – спортивная борьба
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
6. Годовой учебно-тренировочный план
7. Календарный план воспитательной работы
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
9. Планы инструкторской и судейской практики
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
11. Система контроля
12. 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
Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки
13. Рабочая программа по виду спорта
14. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам
15. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
Материально-технические условия реализации Программы
16. Кадровые условия реализации Программы
17. Информационно-методические условия реализации Программы

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедному спорту» (дисциплина: шоссе, трек) (далее Программа) предназначена для Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ростовской области «Спортивной школы олимпийского резерва «Центр олимпийской подготовки №1» (далее — ГБУ ДО РО «СШОР « ЦОП№1»), разработана в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 декабря 2025 г. № 1166 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17.04.2024 г., регистрационный № 77904).

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки; - непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по велосипедному спорту (дисциплина: шоссе, трек).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Велоспорт-шоссе - одна из дисциплин велоспорта, подразумевающая гонки по дорогам с твёрдым покрытием на шоссежных велосипедах. Олимпийская дисциплина с 1896 года:

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

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

3. *Групповые гонки.* Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена от 20 до 200 км. Кроме многодневных гонок. Старт и финиш находятся в одном месте. Старт спортсмены принимают одновременно все. Расстановка гонщиков на старте определяется положением о соревнованиях и проводится или по жеребьевке или рейтингу участвующих в соревновании спортсменов. Трассы гонок могут быть как на равнинных участках дороги, так и на горных участках.

4. *Критериум.* Разновидность однодневной групповой велогонки. Участники критериума соревнуются за призовые очки, проезжая несколько кругов по улицам города. Высокая скорость и короткие дистанции делают такие соревнования очень интересными для зрителей.

5. *Многодневная гонка.* Проводится в несколько этапов, которые подразделяются на гонки на время и групповые гонки. Длится она не менее двух дней. Победителем становится велосипедист преодолевший все этапы за меньшее количество времени. Наиболее знаменитая многодневная велогонка Тур де Франс, проводится во Франции и длится три недели

6. *Парная гонка* - это разновидность командной гонки с меньшим количеством стартующих участников и, как правило, на более коротких дистанциях.

Гонки на треке — вид велоспорта, проходящий на специальных велотреках или велодромах овальной формы длиной от 133 до 500 м, шириной от 5 до 8 метров, наклон на прямых участках - 12,5 градусов, на виражах – до 51 градуса (олимпийский стандарт – 250м.). Гонки на треке возникли в конце 19 века, первый Чемпионат мира прошел в 1893 году. Соревнования на велотреке входили в программу всех Олимпийских игр, за исключением Игр 1912 года. Результаты (в гонках на время) фиксируются с точностью до тысячных долей секунды.

10 дисциплин делятся на 3 вида:

Спринтерские дисциплины:

1. Индивидуальный спринт (олимпийская дисциплина).

Классическая спринтерская гонка на треке на короткую дистанцию, в котором два и более гонщиков соревнуются на дистанции в 2-3 круга (в зависимости от длины трека). В спринте учитывается время заключительных 200 метров. Финальные и полуфинальные заезды проводятся в 2 (3) тура, где позиция гонщика на старте определяется жеребьевкой. Гонщик, выбравший номер 1 при жеребьевке, стартует на внутренней стороне трека. В спринтерской гонке, состоящей из двух заездов, гонщики меняются своими позициями на старте в заезде. Гонщик, стартующий в первом заезде на внешней стороне трека, во втором заезде стартует на внутренней стороне трека. В решающем заезде проводится новая жеребьевка.

2. Командный спринт (олимпийская дисциплина).

Спринтерская гонка между командами из трех гонщиков на 3 круга (для женщин – 2 гонщицы на 2 круга). Две команды соревнуются друг против друга. Задача стартующего гонщика состоит в том, чтобы разогнать команду как можно быстрее. После одного круга ведущий гонщик выбывает и покидает трек. Вторым гонщиком также проезжает только один круг, и уступает третьему. Время фиксируется, когда третий гонщик (вторая гонщица для женщин) пересекает финишную черту.

3. Гит с места 1 км (или 500 м для женщин).

Гитом на 1 км или 500 метров называется индивидуальная гонка на время, старт в которой осуществляется с места. Гонка проводится без квалификации и без предварительного или промежуточного круга. В гонке стартует один гонщик и едет свой финальный заезд на время. Победителем признается гонщик, показавший лучшее время.

4. Кейрин (олимпийская дисциплина)

Кейрин представляет собой (турнирную) спринтерскую гонку на 2 км, в которой от 4 до 8 гонщиков начинают борьбу после прохождения нескольких кругов за Дерни (мотоцикл, плавно разгоняющий велосипедистов со скорости 30 км/ч). За 600 м до финиша Дерни покидает полотно трека, после чего гонщики вступают в борьбу. Побеждает спортсмен, финишировавший первым.

Темповые дисциплины:

1. Индивидуальная гонка преследования.

Цель гонки состоит в том, чтобы показать самое быстрое время на определенной дистанции (4 км у мужчин и 3 км у женщин). Два гонщика стартуют на противоположных сторонах трека.

2. Командная гонка преследования (олимпийская дисциплина).

Гонка с участием двух команд, стартующих на противоположных сторонах трека. Победителем становится команда, догнавшая другую команду, или показавшая лучшее время прохождения дистанции. Дистанция для мужских команд и женских команд, состоящих из 4-х гонщиков, равна 4 км. Время отсчитывается, когда третий гонщик пересечет линию, поэтому к финишу должны прийти три гонщика из одной команды. Во время квалификации на полотне трека находится только одна команда.

3. Гонка по очкам

Гонка по очкам представляет собой соревнование на дистанцию до 40 км у мужчин, и до 25 км у женщин, в котором победитель определяется по количеству очков набранных на промежуточных финишах. На треках длиной 250 метров и менее, промежуточный финиш организуется через каждые 10 кругов. На других треках промежуточные финиши организуются после прохождения гонщиками количества кругов, эквивалентному дистанции, близкой к 2 км, например:

- каждые 7 кругов на треках длиной 285.714 метров

- каждые 6 кругов на треках длиной 333.33 метров
- каждые 5 кругов на треках длиной 400 метров

Гонщик, выигравший промежуточный финиш, получает 5 очков, второй гонщик получает 3 очка, третий гонщик 2 очка и четвертый гонщик – одно очко. Любой гонщик, получивший круг дистанционного преимущества над основной группой получает 20 очков. Любой гонщик, отставший от основной группы на один круг, штрафуются на 20 очков.

В случае равенства очков у двух или более гонщиков, победитель гонки определяются по результату на последнем промежуточном финише.

4. Мэдисон (олимпийская дисциплина)

Мужская парная гонка с промежуточными финишами на 25-50 км. Гонщики одной команды работают поочередно, периодически сменяя друг друга. Смена осуществляется при касании рук гонщиков или туловища спортсмена. Только один член команды постоянно находится в гонке, в то время как его напарник медленно едет по полотну трека, пока ему не передали смену.

Промежуточные финиши проходят через каждые 20 кругов, независимо от длины трека. Команде, занявшей первое место на промежуточном финише, присуждается 5 очков, команде, занявшей второе место - 3 очка, третье место - 2 очка и четвертое место – одно очко.

Места в гонке определяются по пройденной дистанции, т.е. количеству кругов, пройденной каждой командой. Команды, прошедшие одинаковое количество кругов, занимают места согласно количеству очков, набранных ими на промежуточных финишах. При равенстве количества очков побеждают гонщики, имеющие круг дистанционного преимущества. При равенстве количества пройденных кругов и количества очков места определяются по результатам последнего финиша.

5. Скретч

Групповая индивидуальная гонка на 15 км у мужчин и 10 км у женщин. Выигрывает гонщик, пересекший финишную черту первым с учетом кругов дистанционного преимущества.

Смешанная дисциплина:

1. Омниум (олимпийская дисциплина).

(Многоборье) Отдельное соревнование включает в себя четыре вида соревнований, проводимых с максимальным количеством гонщиков, которое установлено согласно вместимости трека (24 гонщика на 250 м.), и проводится в один день.

Мужчины:

- Скретч (10 км)
- Гонка темпо (10 км)
- Гонка с выбыванием
- Гонка по очкам (25 км)

Женщины:

- Скретч (7,5 км)
- Гонка темпо (7,5 км)
- Гонка с выбыванием
- Гонка по очкам (20 км)

Окончательный рейтинг омниума составляется после прямого добавления очков гонки по очкам в суммарный итог. Победителем омниума объявляется гонщик, набравший максимальное количество очков.

2. Гонка с выбыванием

Гонка с выбыванием представляет собой индивидуальную гонку, в которой гонщик, пересекающий линию каждого промежуточного финиша последним, выбывает из гонки. Промежуточный финиш разыгрывается на каждом втором круге на треках длиной менее 333.33 метров и на каждом круге на треках длиной 333.33 метров или более. На треках длиной менее 333.33 метров, начало каждого финишного круга оповещается ударом в колокол.

Спортивные дисциплины вида спорта «велосипедный спорт» определяются ГБУ РО «ЦОП № 1», реализующие (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее – ГБУ РО «ЦОП № 1»), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «велосипедный спорт»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
трек - гит с ходу 200 м	008	022	1	8	1	1	Я
трек - гит с ходу 500 м	008	023	1	8	1	1	Я
трек - гит с ходу 1000 м	008	024	1	8	1	1	А
трек - гит с ходу 1000 м (парами)	008	025	1	8	1	1	Я
трек - гит с места 200 м	008	026	1	8	1	1	Я
трек - гит с места 500 м	008	027	1	8	1	1	С
трек - гит с места 1000 м	008	028	1	8	1	1	А
трек - гит с места 1000 м (парами)	008	029	1	8	1	1	Н
трек - гонка за лидером	008	030	1	8	1	1	М
трек - гонка по очкам	008	031	1	8	1	1	Я
трек - гонка по очкам - многодневная	008	032	1	8	1	1	Я
трек - гонка с выбыванием	008	033	1	8	1	1	Я
трек - индивидуальная гонка преследования 2 км	008	034	1	8	1	1	С
трек - индивидуальная гонка преследования 3 км	008	035	1	8	1	1	Г
трек - индивидуальная гонка преследования 4 км	008	036	1	8	1	1	М

трек - командная гонка преследования 2 км	008	037	1	8	1	1	Я
трек - командная гонка преследования 3 км	008	038	1	8	1	1	Я
трек - командная гонка преследования 4 км	008	039	1	6	1	1	Я
трек - парная гонка преследования 2 км	008	040	1	8	1	1	С
трек - парная гонка преследования 3 км	008	041	1	8	1	1	С
трек - парная гонка преследования 4 км	008	042	1	8	1	1	Г
трек - спринт	008	043	1	6	1	1	Я
трек - командный спринт	008	044	1	6	1	1	Я
трек - кейрин	008	045	1	6	1	1	Я
трек - мэдисон	008	046	1	6	1	1	Я
трек - мэдисон - многодневная гонка	008	047	1	8	1	1	Я
трек - омниум	008	048	1	6	1	1	Я
трек - скретч	008	049	1	8	1	1	Я
трек - тандем	008	050	1	8	1	1	М
шоссе - индивидуальная гонка на время	008	051	1	6	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 5км	008	052	1	8	1	1	Б
шоссе - индивидуальная гонка на время 10км	008	053	1	8	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 15км	008	054	1	8	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 20 км	008	055	1	8	1	1	Я
шоссе - индивидуальная гонка на время 25км	008	056	1	8	1	1	С
шоссе - индивидуальная гонка на время 50км	008	057	1	8	1	1	М
шоссе - индивидуальная гонка на время вгору	008	058	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка	008	060	1	6	1	1	Я
шоссе - групповая гонка до 100 км	008	061	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка до 120 км	008	062	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка до 170 км	008	063	1	8	1	1	Я
шоссе - групповая гонка 180+ км	008	064	1	8	1	1	М
шоссе - групповая горная гонка	008	065	1	8	1	1	Я
шоссе - командная гонка	008	066	1	8	1	1	Я
шоссе - многодневная гонка	008	067	1	8	1	1	Я
шоссе - парная гонка 25 км	008	068	1	8	1	1	Я
шоссе - парная гонка 50 км	008	069	1	8	1	1	Г
шоссе - парная гонка 75 км	008	070	1	8	1	1	М
шоссе - критериум 20-40 км	008	072	1	8	1	1	С
шоссе - критериум 50-60 км	008	073	1	8	1	1	Л
шоссе - критериум 70-80 км	008	074	1	8	1	1	М
шоссе - смешанная эстафета	008	078	1	8	1	1	Л

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам,

количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 15	от 3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 17	от 2

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	1 год	2 год	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	27	30	33	36	36
Общее количество часов в год	1404	1560	1716	1872	1872

Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин: трек, шоссе		
Подготовительные	14	17
Основные	8	15

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса.

Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:

- Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности занимающихся, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку; - Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;

- Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению педагога в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года, Учебно-тренировочный процесс по спортивной борьбе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах,

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства — до 4-х астрономических часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства — до 4-х астрономических часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий — до 8 астрономических часов.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий; - не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

В ходе каждого учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажерах; - знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий; - обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты; - проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Учебно-тренировочные мероприятия

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период		

2.4	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток
Мероприятия профилактическим медицинским осмотром			
	Медицинские осмотры и обследование	До 3 суток, 1 раз в полгода. С учетом углубленного медицинского обследования	

Спортивные соревнования.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки,

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба представлены в приложении № 4 (ФССП).

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	5	5
Отборочные	1	1

Основные	1	1
----------	---	---

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки Годовой учебно-тренировочный план

5. Годовой учебно-тренировочный план

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

Таблица №6

№ п/п	Разделы и виды спортивной подготовки	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки				
			Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
			До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Свыше двух лет
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка	час	72	78	78	60	36
2.	Раздел 2. Практическая подготовка	час	1094	1254	1400	1554	1558
3.	2.1. Специальная физическая подготовка	час	620	748	858	982	982
4.	2.2. Общая физическая подготовка	час	300	320	350	380	390
5.	2.3. Специальная техническая подготовка	час	90	96	102	96	78
6.	2.4. Специальная психологическая подготовка	час	24	30	30	36	36
7.	2.5. Восстановительные мероприятия	час	60	60	60	60	72
8.	Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	100	100	100	100	120
9.	Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	час	18	18	18	18	18
10.	Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	час	100	100	120	140	140
11.	Раздел 6. Судейская практика	час	20	10	-	-	-
12.	Всего:	час	1404	1560	1716	1872	1872

7. Календарный план воспитательной работы

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 в ходе учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 в ходе учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов; - мероприятия психологического характера; - систематический контроль состояния здоровья спортсменов (проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения); 	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса и по плану работы ГВФД (Городского врачебно-физкультурного диспансера) осуществляется систематический медико-биологический контроль и комплексное сопровождение спортсменов для поддержания их физической формы и предотвращения травм
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>1. Формирование навыков режима дня (с учетом спортивного цикла) Умеет планировать день так, чтобы тренировка, сон и приемы пищи были разнесены по времени с учетом «анаболических окон» и циркадных ритмов. Знает оптимальное время для ужина (за 2–3 часа до сна) и для завтрака (в течение 1 часа после пробуждения).</p> <p>2. Управление восстановлением (сон и релаксация) Продолжительность сна: Обеспечивает не менее 8–9 часов сна в сутки (с учетом дневного сна при двухразовых тренировках). Гигиена сна: Исключает использование гаджетов за 60–90 минут до сна; поддерживает прохладную температуру в спальне (18–20°C). Восстановительные мероприятия после тренировки: Владеет техниками заминки, растяжки, самомассажа (роллы/мячи), контрастного душа или криотерапии (по показаниям).</p> <p>3. Оптимальное питание (Энергия и восстановление) Предтренировочный приём: Употребляет сложные углеводы (каши, макароны) + немного белка за 1,5–2 часа до нагрузки. Посттренировочное окно: В течение 30–40 минут после тренировки употребляет белково-углеводную смесь (например, молоко + банан, протеиновый коктейль).</p>	В течение года

		<p>Гидратация: Соблюдает питьевой режим (30–40 мл на 1 кг веса), контролирует цвет мочи (должна быть светло-соломенной).</p> <p>4. Профилактика переутомления и травм Ведёт дневник самочувствия (ЧСС утром, качество сна, настроение, мышечная боль). При первых признаках перетренированности (вялость, нарушение сна, падение результатов) снижает нагрузку или берёт день активного отдыха. Знает разницу между «хорошей» крепатурой и «опасной» болью (острая/стреляющая/в суставе — требует паузы).</p> <p>5. Поддержка физических кондиций и закаливание Включает активное восстановление (прогулки, плавание, йога) в дни отдыха — для улучшения кровообращения и вывода метаболитов. Использует системное закаливание: обливание прохладной водой, воздушные ванны — не менее 3–4 раз в неделю (для повышения иммунитета без стресса). Поддерживает иммунитет через достаточное потребление витамина С, D, цинка (через питание или добавки после консультации с врачом).</p>	
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 Всероссийской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	<p>Теоретическая подготовка - беседы, встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися, приуроченные к знаменательным и праздничным датам;</p> <p>Такие беседы и встречи формируют у юных спортсменов мотивацию и дисциплину, показывая на живых примерах путь от новичка до пьедестала, учат реагировать на неудачи и анализировать ошибки, а также формируют уважение к традициям спорта. Помимо воспитательного эффекта, обсуждение тактических схем, психологических приёмов и методов восстановления с опытными наставниками даёт готовые практические инструменты, которые дети лучше запоминают в неформальной обстановке от авторитетного лица.</p>	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных-мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в церемониях открытия (закрытия), награждения на различных мероприятиях; 	В течение года в соответствии с календарным планом
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих Достижению спортивных результатов) Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора спортсменов; 	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса и по планам проводящих организаций

8. План мероприятий, направленный на предотвращение Допинга в спорте.

Круглогодично тренерско-преподавательским составом с занимающимися проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Занимающиеся один раз в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Следовательно, во время организации учебно-тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с «положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;

2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов; Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью; - разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики; - увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 8 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий (ответственный)
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер-преподаватель в группе
	Проведение мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	один-два раза в год	Ответственный за антидопинговую профилактику
	Вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель
	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	один раз в год	Ответственный за антидопинговую профилактику
	Тестирование согласно утвержденному списку на сайте РУСАДА	один раз в год	Обучающиеся, тренер-преподаватель в группе

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса борцов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе велосипедного спорта.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Поквартальный план инструкторской и судейской практики

1 квартал (Январь – Март): Старт и подготовка

• Январь:

- **Инструкторская практика:** Проведение вводных занятий для новых групп после праздников. Акцент на технику безопасности и основы.
- **Судейская практика:** Участие в судействе местных, "камерных" соревнований (например, первенство клуба, школы). Роль: боковой судья, секретарь, хронометрист.
- **Административная работа:** Подача заявок на судейские и инструкторские семинары на первую половину года. Планирование личного графика.

• Февраль:

- **Инструкторская практика:** Углубленная работа с постоянными группами. Внедрение новых методических приемов.
- **Судейская практика:** Судейство на городских или районных соревнованиях среди детей и юниоров. Возможно, роль рефери/главного судьи на площадке при менее высокой категории сложности.
- **Обучение:** Прохождение судейского семинара (очного или онлайн).

• Март:

- **Инструкторская практика:** Подготовка учеников к первым весенним стартам. Акцент на соревновательные элементы и психологическую готовность.
- **Судейская практика:** Судейство на региональных отборочных соревнованиях или открытых турнирах. Стремление занять более ответственную позицию (например, главный судья площадки, судья-информатор).
- **Анализ:** Подведение итогов первого квартала. Корректировка планов.

2 квартал (Апрель – Июнь): Пик сезона и рост

• Апрель:

- **Инструкторская практика:** Работа над ошибками, выявленными на первых стартах учеников. Индивидуальные корректирующие занятия.
- **Судейская практика:** Активное судейство на весенних кубках и чемпионатах регионов. Работа в команде с опытными судьями.
- **Обучение:** Посещение методического семинара для инструкторов (по новым программам, работе с травмами и т.д.).

• Май:

- **Инструкторская практика:** Проведение мастер-классов для начинающих инструкторов или открытых уроков.

- **Судейская практика:** Судейство на крупных всероссийских/международных турнирах (если позволяет категория). Фокус на соблюдении всех формальных процедур и работе с протестами.
- **Документирование:** Оформление документов для подтверждения судейской категории (если набрано достаточно баллов/опыта).

- **Июнь:**

- **Инструкторская практика:** Организация и проведение спортивного сборов или интенсивных летних программ для учеников.
- **Судейская практика:** Судейство на финальных соревнованиях сезона (чемпионатах страны среди молодежи, студентах). Или судейство на массовых стартах (например, "Гонка героев", если применимо).
- **Полугодовой итог:** Анализ достижений и планирование летней активности.

3 квартал (Июль – Сентябрь): Летний режим и специализация

- **Июль:**

- **Инструкторская практика:** Работа в летних лагерях, проведение тематических смен. Акцент на общую физическую подготовку и игровые формы.
- **Судейская практика:** Относительное затишье в официальных стартах. Идеальное время для обучения и сдачи экзаменов на повышение категории.
- **Обучение:** Углубленный курс (например, по правилам соревнований, судейству с использованием видео-повторов, работе с инвалидами).

- **Август:**

- **Инструкторская практика:** Подготовительные сборы к новому сезону. Набор новых групп.
- **Судейская практика:** Судейство на летних коммерческих или благотворительных турнирах. Возможна роль организатора малых соревнований.
- **Планирование:** Составление графика судейства и инструкторской работы на осенне-зимний сезон.

- **Сентябрь:**

- **Инструкторская практика:** Начало регулярных занятий в новых группах. Оценка уровня подготовленности после лета.
- **Судейская практика:** Возвращение к официальному календарю. Судейство на традиционных "Осенних кубках" или первенствах среди младших возрастов.
- **Менторство:** Наставничество над молодым судьей или начинающим инструктором.

4 квартал (Октябрь – Декабрь): Завершение сезона и анализ

- **Октябрь:**

- **Инструкторская практика:** Интенсивная подготовка учеников к основным стартам второй половины года. Работа над тактикой.
- **Судейская практика:** Судейство на этапах Кубка страны, чемпионатах федеральных округов.
- **Административная работа:** Подготовка отчетов по инструкторской работе за год.

- **Ноябрь:**

- **Инструкторская практика:** Анализ выступлений учеников. Корректировка индивидуальных планов подготовки.
- **Судейская практика:** Судейство на финальных турнирах сезона (чемпионатах России, финалах Кубков). Максимальная ответственность.

- **Конференция:** Участие в судейской или тренерской конференции для подведения итогов года.
- **Декабрь:**
 - **Инструкторская практика:** Проведение показательных выступлений, праздничных мероприятий, аттестаций в клубах. Планирование тренировочного процесса на следующий год.
 - **Судейская практика:** Судейство на "новогодних" или "рождественских" турнирах (часто более камерных и праздничных).
 - **Годовой анализ:** Полный разбор года. Подсчет общего количества проведенных занятий и судейских мероприятий. Постановка целей на следующий год. Подача документов для повышения квалификации.

Ключевые показатели эффективности (КПЭ) за год:

1. **Количество:** Проведено X тренировок/семинаров; отработано на Y соревнованиях в роли Z.
2. **Качество:** Положительные отзывы от организаторов, коллег, спортсменов. Отсутствие грубых судейских ошибок, приведших к отмене результатов. Успешная сдача учениками нормативов или получение разрядов.
3. **Рост:** Повышение судейской/инструкторской категории. Получение новых сертификатов.
4. **Вклад:** Написание методической статьи, выступление на семинаре, успешное менторство.

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

План ориентирован на **спортсменов-велосипедистов** (шоссе, МТБ, трек, велокросс с фокусом на профилактику травм, мониторинг функционального состояния и оптимизацию восстановления).

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН (Медицина, Биология, Восстановление для велоспорта)

Месяц	Направление / Тема	Мероприятия и проекты	Восстановительные средства (рекомендации)
ЯНВАРЬ	Базовое обследование. Функциональная диагностика	1. Скрининг сердечно-сосудистой системы (ЭКГ, пульсометрия, АД в покое/после нагрузки). 2. Тестирование гибкости и подвижности суставов (особенно колени, тазобедренные). 3. Лекция «Велосипедная эргономика: настройка посадки» (биомеханика).	+ Миофасциальный релиз (МФР) — роллы, мячи. + Растяжка задней поверхности бедра. + Омега-3 (для суставов).
ФЕВРАЛЬ	Дыхательная система. Выносливость	1. Спирометрия (тест функции легких) для велосипедистов. 2. Мастер-класс «Дыхательные техники для шоссейников и МТБ». 3. Тренинг «Как бороться с гипоксией в заездах» (теория).	+ Дыхательные тренажеры (Frolov, Powerbreathe). + Витамин D (зимний дефицит). + Железо (ферритин, профилактика анемии).
МАРТ	Суставы и связки. Профилактика перегрузок	1. Осмотр спортивного врача/ортопеда (колени, голеностоп, поясница). 2. Мастер-класс «Укрепление суставов: велоспецифичная ОФП». 3. Акция «Неделя без травм: как избежать падений».	+ Хондропротекторы (глюкозамин, хондроитин). + Техника «Rolling» (раскатка мышц). + Лед при первых признаках воспаления.
АПРЕЛЬ	ЖКТ. Питание на дистанции	1. Лекция «Спортивное питание велосипедиста: до, во время, после». 2. Дегустация/мастер-класс «Готовим гели и батончики своими руками». 3. Тест на толерантность к глюкозе (опрос).	+ Изотонические напитки (электролиты). + ВСАА / аминокислоты (восстановление). + Фруктоза / глюкоза (гели).

Месяц	Направление / Тема	Мероприятия и проекты	Восстановительные средства (рекомендации)
МАЙ	Терморегуляция. Первая помощь	1. Мастер-класс «Первая помощь при ДТП и падениях с велосипеда». 2. Лекция «Тепловой удар, обезвоживание: как не сойти с дистанции». 3. Формирование велоаптечки (групповой выезд).	+ Регидратационные растворы (Регидрон). + Охлаждающие компрессы/спреи. + Антигистаминные (аллергия на пыльцу).
ИЮНЬ	Соревновательный период. Восстановление	1. Экспресс-диагностика после гонок (ЧСС, уровень лактата, самочувствие). 2. Групповые сессии стретчинга и йоги для велосипедистов. 3. Лекция-практикум «Криотерапия и контрастный душ».	+ Компрессионная одежда (гольфы, шорты). + Криопроцедуры (ванны 10-15°C). + Массаж (ручной / аппаратный).
ИЮЛЬ	Травмы. Реабилитация	1. Разбор типичных травм велосипедиста (седло, колено, запястье). 2. Мастер-класс «Техника падения и безопасность» (практика). 3. Консультации физиотерапевта/реабилитолога.	+ Кинезиотейпирование. + Эластичные бинты, фиксаторы. + НПВС (только по назначению врача).
АВГУСТ	Восстановительный период. Анализы	1. Контрольные замеры показателей крови (гемоглобин, ферритин, кортизол, тестостерон). 2. Лекция «Периодизация: как отдыхать правильно». 3. Практикум «МФР и самомассаж для спины и ног».	+ Адаптогены (родиола, элеутерококк). + Пробиотики (восстановление микрофлоры). + Солевые ванны (с магнием).
СЕНТЯБРЬ	Новый сезон. Базовый контроль	1. Стартовая диагностика перед осенним сезоном (велоэргометрия, тест МАХ ЧСС). 2. Мастер-класс «Правильная разминка и заминка велосипедиста». 3. Лекция «Биохимия усталости: как распознать перетренированность».	+ L-карнитин (жировой обмен). + Витамин D + кальций. + Техники релаксации (PSR).
ОКТАБРЬ	Осенние условия. Иммунитет	1. Лекция-практикум «Как не заболеть в межсезонье» (иммунопрофилактика). 2. Мастер-класс «Уход за велосипедом + экипировка в сырую погоду». 3. Акция «Флуометрический скрининг» (уровень витамина D).	+ Витамин С + цинк (профилактика). + Термобелье и непродуваемая экипировка. + Иммуномодуляторы (по рекомендации).
НОЯБРЬ	Специальная подготовка. Биохимия	1. Лекция «Энергообеспечение в велоспорте: аэробы против анаэробов». 2. Практикум «ЧСС-мониторинг: зоны интенсивности». 3. Консультации по спортивному питанию (индивидуально).	+ Кофеин (дозированно перед нагрузкой). + Бета-аланин (буферизация лактата). + Магний (цитрат) для мышц.
ДЕКАБРЬ	Итоги. Профилактика сессии	1. Комплексный анализ «Год велосипедиста» (динамика показателей, травмы, советы). 2. Акция «Отдых перед сессией» (сеансы релаксации, дыхания). 3. Лекция «Психологическая подготовка и стрессоустойчивость» (психолог).	+ Мелатонин (нормализация сна). + Техники визуализации успеха. + Ароматерапия (лаванда, мята).

Специфические восстановительные средства для велоспорта (рекомендации для ССМ/ВСМ):

Категория	Средство	Когда применять	Примечание
Электролиты	Na, K, Mg, Ca	Во время заезда >60 мин	Питьевая сода (NaHCO ₃) — для буферизации лактата
Аминокислоты	BCAA, L-глутамин	После нагрузки (первые 30 мин)	Ускоряет синтез белка
Антиоксиданты	Витамин С, Е, Q10, селен	Восстановительные дни	Снижает окислительный стресс
Суставы	Глюкозамин + хондроитин + MSM	Курсами (3 месяца, перерыв)	Профилактика износа хрящей

Категория	Средство	Когда применять	Примечание
Сосуды	Гинкго билоба, рутин	Периоды интенсивных нагрузок	Улучшает микроциркуляцию
Нервная система	Глицин, L-теанин, магний глицинат	Перед сном при перевозбуждении	Спокойный сон = восстановление

Ключевые принципы внедрения в ССМ/ВСМ:

1. **Обязательный ежегодный медосмотр** для всех участников велоклуба (ЭКГ, кровь, ортопед).
2. **Ведение дневника нагрузки** (ЧСС, сон, самочувствие, пульс утром).
3. **Правило «48 часов»** — после интенсивной гонки минимум 2 дня активного восстановления (не сидеть на месте, а легкая активность).
4. **Критерии отстранения** от тренировок/гонок: температура $>37,5$, травма, обострение хронических болезней, недосып (<5 часов).
5. **Доступность средств:** организовать закупку спортивного питания со скидкой через университет или партнеров.

III. Система контроля

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

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 «спортивная борьба»;
 - 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 (спортивный разряд), 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.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков — необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод занимающихся на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют; - комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростносиловых качеств, выносливости;

- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

Таблица №6

№ п/п	Разделы и виды спортивной подготовки	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки			
			Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			До года	Свыше года	До года	Свыше года
Раздел 1. Теоретическая подготовка						
1.	1.1. Теоретическая подготовка	час	4	4	6	6
Раздел 2. Практическая подготовка						
1.	2.1. Специальная физическая подготовка	час	40	40	40	41
2.	2.2. Общая физическая подготовка	час	16	16	11	16
3.	2.3. Специальная техническая подготовка	час	10	10	12	11
4.	2.4. Специальная психологическая подготовка	час	2	2	2	2
5.	2.5. Восстановительные мероприятия	час	5	5	10	10
Раздел 3. Педагогический контроль						
1.	3.1. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	5	5	5	11
Раздел 4. Врачебный контроль						
1.	4.1. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	час	4	4	4	4
Раздел 5. Соревновательная подготовка						
1.	Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	час	10	10	10	10
Раздел 6. Инструкторская и судейская практика						
1.	6.1. Судейская практика	час	4	4	-	-
	Всего:	час	100	100	100	100

7. Календарный план воспитательной работы.

- Формирование осознанного отношения к спорту как профессии.
- Высокая ответственность за своё здоровье, результаты, репутацию.
- Активная социализация, влияние сверстников.
- Начало соревновательной карьеры на серьёзном уровне (региональные, всероссийские старты).

Приоритетные направления:

- Профессиональная этика и fair play.
- Антидопинговая грамотность.
- Правовое воспитание (контракты, обязанности, регламенты).
- Психологическая устойчивость, управление стрессом.
- Профилактика правонарушений и вредных привычек.
- Лидерство, наставничество (старшие помогают младшим).

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ПО МЕСЯЦАМ

Месяц	Ключевая тема месяца	Основные мероприятия и проекты	Ответственные (пример)
ЯНВАРЬ	Старт. Планирование	1. Стратегическая сессия: утверждение плана на семестр. 2. "Неделя перезагрузки": встречи актива, сбор идей. 3. Татьянин день (25 янв.): праздничный концерт, награждение актива. 4. Зимние спортивные активности (лыжи, коньки).	Председатель, Учебный сектор, Культмассовый сектор
ФЕВРАЛЬ	Патриотизм и спорт	1. Неделя патриотического воспитания: встречи, кинопоказы. 2. Спартакиада (зимние виды): мини-футбол, настольный теннис, шахматы. 3. Подготовка к 8 Марта (старт акции). 4. День науки (8 февр.): студенческая научная секция.	Спортивный сектор, Патриотический клуб, Культмассовый сектор
МАРТ	Весна. Творчество	1. Праздничный концерт к 8 Марта. 2. "Студенческая весна": отборочные туры фестиваля. 3. Экологическая акция "Час Земли". 4. День карьеры: мастер-классы от HR-специалистов.	Культмассовый сектор, Эковолонтеры, Профкомитет
АПРЕЛЬ	Здоровье. Карьера	1. Всемирный день здоровья (7 апр.): зарядка, лекции. 2. "Карьерный навигатор": ярмарка вакансий. 3. День донора. 4. Старт подготовки к Дню Победы.	Спортивный сектор, Профкомитет, Волонтерский центр
МАЙ	Память. Итоги	1. Мероприятия ко Дню Победы (9 мая): "Стена памяти", концерт. 2. Итоговый форум ССМ/ВСМ: отчет, награждения, выборы. 3. "Студенческий май": пикники, open-air лекции. 4. Подготовка к летним трудовым отрядам.	Патриотический клуб, Президиум ССМ, Культмассовый сектор
ИЮНЬ	Лето. Адаптация	1. Помощь в приёмной кампании (встречи абитуриентов). 2. Формирование летнего актива ССМ/ВСМ. 3. Профорientация для школьников. 4. Планирование летних мероприятий.	Профкомитет, Президиум ССМ

Месяц	Ключевая тема месяца	Основные мероприятия и проекты	Ответственные (пример)
ИЮЛЬ	Летний кампус. Спорт	1. Регулярные спортивные турниры (пляжный волейбол, футбол). 2. Творческие мастерские (фотография, танцы). 3. Экологические десанты (озеленение кампуса). 4. Работа над документацией и сайтом.	Летний актив, Спортивный сектор, Инфоцентр
АВГУСТ	Подготовка к сентябрю	1. Акция "Помоги первокурснику": подготовка инфоматериалов. 2. Финальное планирование "Недели первокурсника". 3. Участие в городских молодёжных форумах. 4. Подготовка отчёта о летней работе.	Оргкомитет "1 сентября", Президиум ССМ
СЕНТЯБРЬ	Интеграция. Старт	1. "Неделя первокурсника": квесты, ярмарка объединений, посвящение. 2. Выборы в новый состав ССМ/ВСМ. 3. Формирование плана на год, распределение портфелей. 4. Торжественное открытие учебного года.	Весь актив ССМ, Кураторы групп
ОКТАБРЬ	Наука. Профессионализм	1. День учителя: поздравления, флешмоб. 2. Осенняя научная конференция студентов. 3. Старт Спартакиады между факультетами. 4. Хакатон или кейс-чемпионат.	Учебный сектор, Научное общество, Спортивный сектор
НОЯБРЬ	Толерантность. Культура	1. Международный день студента (17 нояб.): фестиваль культур. 2. Благотворительный марафон "Твори добро". 3. Фестиваль студенческих театров. 4. Подготовка к Новому году (конкурс идей).	Международный сектор, Волонтёрский центр, Культмассовый сектор
ДЕКАБРЬ	Праздник. Итоги	1. Новогоднее оформление кампуса (конкурс). 2. Благотворительная новогодняя ярмарка. 3. Церемония "Студент года" с гала-концертом. 4. Подведение итогов семестра, планирование января.	Весь актив, Культмассовый сектор, Президиум ССМ

Ключевые принципы работы по плану:

- Гибкость:** План — это каркас. Важно адаптировать его под реальные события, ресурсы и интересы студентов.
- Еженедельные планёрки:** Для контроля и оперативного перераспределения задач.
- Публичность:** Все мероприятия должны анонсироваться в соцсетях и на информационных стендах заранее.
- Обратная связь:** После крупных событий проводить опросы среди студентов для оценки эффективности.
- Документирование:** Фото-, видеоотчёты и написание новостей для портфолио ССМ/ВСМ и отчёта перед администрацией.

III. Система контроля

Этап: ССМ

I. Характеристика этапа ССМ

Параметр	Описание
Возраст	16–18 лет (может быть с 15 при высокой готовности, до 19–20 при пролонгации)
Цель этапа	Специализация, достижение нормативов КМС/МС, стабильные выступления на всероссийских стартах
Недельный объём	12–20 часов (шоссе); 10–16 (трек/маунтинбайк)

Параметр	Описание
Особенности контроля	Высокая интенсивность, рост функциональных показателей, психологическая зрелость, подготовка к взрослому спорту

II. Особенности контроля этапа ССМ (отличие от младших групп)

Аспект	Отличие от этапа начальной подготовки/базового
Функциональный контроль	Углублённый: обязательный газоанализ, lactate-тесты, регулярное определение FTP
Медицинский контроль	ЭКГ с нагрузкой, УЗИ сердца, биохимия (мочевина, КФК, тестостерон, кортизол)
Технический контроль	Видеоанализ с биомеханическим разбором, работа с аэродинамикой (труба/профиль)
Психологический контроль	Внедрение спортивного психолога в штаб, регулярный мониторинг выгорания
Дисциплинарный контроль	Строгий режим, заполнение ADAMS, антидопинговая грамотность, контрактная система
Периодичность	Чаще: ежемесячные функциональные тесты, ежедневный мониторинг HRV

III. Направления контроля (подробно)

1. Медицинский контроль (ССМ)

Вид контроля	Периодичность	Методы	Критические показатели
Углублённое медицинское обследование (УМО)	2 раза в год	ЭКГ покоя + нагрузочная, ЭхоКГ, общий/биохимический анализ крови (мочевина, КФК, АСТ, ALT, кортизол, тестостерон), анализ мочи, спирометрия, осмотр ортопеда	КФК > 300 Ед/л (риск перегрузки), кортизол/тестостерон — дисбаланс
Кардиомониторинг (Холтер)	1 раз в год	Суточное мониторирование ЭКГ	Аритмии, ишемические изменения
Текущий врачебный контроль	1 раз в 2 недели	Жалобы, ЧСС, АД, вес, пальпация, оценка тонуса мышц	Отклонения > 10% от нормы — углублённое обследование
Предстартовый осмотр	За 1–2 дня до каждого соревнования	Температура, пульс, АД, опрос	Недопуск при ЧСС > 100 уд/мин в покое, $t > 37.2$
Биохимия крови (экспресс)	1 раз в месяц (в соревновательный период)	Мочевина, КФК, гемоглобин	Мочевина > 8 ммоль/л — перегрузка; гемоглобин < 130 г/л (юноши), < 120 г/л (девушки) — анемия
Антидопинговый контроль	Внезапно — весь сезон	Моча/кровь (аккредитованная лаборатория)	Полный запрет — все вещества из списка WADA

Обязательная документация:

- Медицинская карта ССМ (расширенная форма).

- Журнал биохимического мониторинга.
- Допуски к соревнованиям (форма 061/у + ЭКГ с нагрузкой).

2. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ (ССМ)

Вид контроля	Периодичность	Инструмент	Ключевые показатели	Целевые значения (юноши 17–18, шоссе)
Ступенчатый тест с газоанализом (лактат)	1 раз в 2 месяца (начало/середина/конец сезона)	Велоэргометр, газоанализатор, анализатор лактата	МПК (мл/кг/мин), ПАНО (Вт/кг), ЧСС на ПАНО, вентиляция, лактатные кривые	МПК > 65; ПАНО > 4.2 Вт/кг
20-минутный FTP-тест	Каждые 4 недели	Ваттметр (калиброванный)	FTP (Вт), W/kg	FTP > 4.2 Вт/кг (юноши), > 3.2 (девушки)
Sprint-тест (5–10 сек)	1 раз в месяц	Ваттметр, фиксация пика	Максимальная мощность (Вт/кг), время удержания	Пик > 15 Вт/кг (юноши), > 12 (девушки)
Полуфинальный тест (1 час на пороге)	1 раз в сезон (перед главным стартом)	Ваттметр, пульсометр	Средняя мощность (95–105% FTP), вариабельность, ЧСС	Способность удерживать > 95% FTP 60 мин
Ежедневный HRV (вариабельность ритма)	Ежедневно, утром после пробуждения	Пульсометр (Garmin/Firstbeat)	RMSSD, LF/HF, ЧСС покоя	RMSSD снижение > 20% от нормы — сигнал к снижению нагрузки
Анализ TSS/CTL/ATL/TSB (TrainingPeaks)	После каждой тренировки	ПО TrainingPeaks / WKO	TSS, CTL, ATL, TSB	TSB -10 до -30 (норма перед стартом), TSB < -40 — перегрузка

Эталонные тесты для ССМ:

Тест	Юноши (16–18)	Девушки (16–18)
FTP (Вт/кг)	3.8 – 4.6	2.8 – 3.6
МПК (мл/кг/мин)	58 – 68	48 – 58
Максимальная мощность (Вт/кг)	14 – 18	11 – 15
ЧСС макс (уд/мин)	190 – 205	185 – 200

3. Технический контроль (ССМ)

Вид контроля	Периодичность	Метод	Инструмент	Критерии (ССМ)
Биомеханический анализ посадки	1 раз в 4 месяца + после смены велосипеда	3D-видеоанализ (или 2D с 3 ракурсов)	Kinovea / Dartfish / Retul	Угол колена (35–40° в нижней точке), угол спины (10–20° от горизонтали), симметрия
Анализ техники педалирования	1 раз в 2 недели	Кривая мощность-угол, «мёртвые точки»	Датчики педалей (Assioma, Garmin Vector, SRM)	Симметрия L/R < 5%, каденс 85–100 об/мин

Вид контроля	Периодичность	Метод	Инструмент	Критерии (ССМ)
Аэродинамический тест	1 раз в сезон (на треке/шоссе — полевая труба)	Падение мощности при заданной скорости, изменение позиции	Труба / полевой тест (спид-трап, два заезда)	Снижение CdA на 5–10% за счёт посадки
Контроль спуска/поворотов (для шоссе/маунтинбайк)	2 раза в месяц	Видеосъёмка, хронометраж на тестовом участке	Камера, секундомер	Уверенное прохождение поворота без торможения, контроль центра тяжести
Анализ групповой езды	2 раза в сезон	Видео с дрона/авто + разбор	Дрон/авто, тренерский лист	Соблюдение дистанции, сигналы, ротация, смена лидера
Психология техники (в потоке)	По видео	Анализ решений в пелотоне при высокой скорости	Видео	Адекватная оценка риска, плавность манёвров

4. Психологический контроль (ССМ)

Вид контроля	Периодичность	Инструмент	Цель	Нормы/сигналы
POMS (Profile of Mood States)	1 раз в 2 недели	65 вопросов, 6 шкал	Оценка психоэмоционального фона	Рост «усталости» + «депрессии» > 2 ст. — перегрузка
Тест тревожности (Спилбергер-Ханин)	1 раз в 3 месяца	40 вопросов	Выявление тревожности	Ситуативная > 45, личностная > 46 — коррекция
Шкала готовности к старту	Накануне гонки	1–10 (мотивация, уверенность, спокойствие)	Быстрая оценка	< 4 — отвод от гонки или беседа
Спортивная мотивация (SMS-28)	2 раза в сезон	28 вопросов	Тип мотивации (внутренняя/внешняя)	Снижение внутренней мотивации — смена подхода
Беседа с психологом (индивидуально)	1 раз в месяц	Структурированное интервью	Профилактика выгорания, работа со стрессом	Фиксация в карте
Дневник самооценки (эмоции, сон, стресс)	Ежедневно	Короткая анкета (3–5 вопросов)	Ежедневный мониторинг	Систематическое снижение — сигнал

5. Диспансерный контроль и режим (ССМ)

Параметр	Периодичность	Форма контроля	Мера при нарушении
Посещаемость тренировок	Ежедневно	Электронный журнал	Пропуск без справки — штраф (доп. нагрузка); >3 — отстранение от старта
Время сна	Еженедельно	Дневник спортсмена	< 7 ч (юноши), < 8 ч (девушки) 3 раза в неделю — консультация, снижение нагрузки
Питание (калории, макронутриенты)	1 раз в 2 недели	Дневник + консультация диетолога	Нарушение режима — беседа, работа с диетологом
Антидопинговая дисциплина	Весь сезон	Заполнение ADAMS (ежедневно/еженедельно),	Отсутствие данных — предупреждение; грубое — отстранение

Параметр	Периодичность	Форма контроля	Мера при нарушении
		обучение	
Поведение на соревнованиях	После каждого старта	Рапорт судьи, видео	«Жёлтая карточка» — замечание; «красная» — дисквалификация на этап/сезон
Использование соцсетей (репутация)	По факту	Мониторинг тренером/менеджером	Некорректные посты — беседа; рецидив — санкции до отчисления

IV. СВОДНЫЙ ГРАФИК КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ (СМ)

Частота	Медицина	Функциональный	Техника	Психология	Дисциплина/Режим
Ежедневно	—	HRV (утро), самочувствие	—	Дневник самооценки	Посещаемость, ADAMS
1 раз в неделю	—	Субъективное восстановление	—	—	Проверка дневника, сна, питания
1 раз в 2 недели	Текущий осмотр	—	Педалирование	POMS	—
1 раз в месяц	Биохимия;	FTP-тест, Sprint-тест	Спуски/повороты	Беседа с психологом	Дисциплинарный отчёт
1 раз в 2 месяца	—	Ступенчатый тест (газоанализ)	Биомеханика посадки (через 4 мес.)	—	—
2 раза в сезон	УМО;	Полуфинальный тест (1 час)	Групповая езда	SMS-28, тревожность	Антидопинг-контроль
1 раз в год	Холтер	—	Аэродинамический тест	—	—
Перед стартом	Предстартовый осмотр	—	—	Шкала готовности	Инструктаж
По показаниям	Углублённое обследование	Дополнительный тест при спаде	Видеоанализ после падения	Экстренная беседа	Разбор инцидента, отстранение

V. ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ЭТАПА ССМ

Инструмент	Назначение	Рекомендация для ССМ
TrainingPeaks (Premium)	Анализ TSS/CTL/ATL/TSB, планирование, отчёты	Обязателен для каждого спортсмена
WKO (новое поколение)	Детальный анализ мощности, моделирование	Для тренера (продвинутый анализ)
Garmin Edge 540/840 + HRM-Pro	Запись тренировок, HRV, динамика	Основной прибор
Assioma / Garmin Rally / SRM	Датчики педалей	Контроль симметрии, техники
Lactate Scout / Biosen	Анализатор лактата	Для ступенчатых тестов

Инструмент	Назначение	Рекомендация для ССМ
Firstbeat / HRV-приложение	Ежедневный HRV	Бесплатно, для утреннего мониторинга
ADAMS	Антидопинговое декларирование	Обязательно для всех в пуле
Kinovea / Dartfish	Видеоанализ	Бесплатно/платно, для техники
SPSS / Excel	Статистика, нормы, динамика	Для отчётов

VI. ДОКУМЕНТАЦИЯ (ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ДЛЯ ЭТАПА ССМ)

1. **Медицинская карта** (расширенная: УМО, ЭКГ, ЭхоКГ, Холтер, биохимия).
2. **Дневник спортсмена** (ежедневно: тренировка, ЧСС, HRV, сон, питание, оценка восстановления, психология).
3. **Журнал функционального тестирования** (ступенчатые тесты, FTP, спринт, полуфинальные тесты).
4. **Журнал технического анализа** (биомеханика, аэродинамика, видеоразбор).
5. **Карта психологического сопровождения** (тесты, беседы, динамика).
6. **Дисциплинарный журнал** (посещаемость, режим, взыскания, поощрения).
7. **Антидопинговая папка** (обучение, ADAMS, акты тестирования, контракты).

VII. НОРМАТИВЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (ССМ, ПРИМЕР ДЛЯ ШОССЕ)

Показатель	Юноши (КМС)	Девушки (КМС)
FTP (W/kg)	4.2 – 4.6	3.2 – 3.6
МПК (мл/кг/мин)	62 – 68	52 – 58
Max Power (W/kg)	16 – 19	13 – 16
ЧСС покоя (уд/мин)	40 – 50	45 – 55
HRV (RMSSD, мс)	60 – 80	55 – 75
ПАНО (% от МПК)	80 – 88%	78 – 85%

VIII. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОТ СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ НА ЭТАПЕ ССМ

1. **Функциональный прогресс** – рост FTP на 3–5% за сезон, улучшение МПК на 3–7%.
2. **Снижение перетренированности** – раннее выявление через HRV, TSB, биохимию.
3. **Техническая эффективность** – улучшение CdA на 5–10%, симметрия педалирования < 5%.
4. **Психологическая зрелость** – устойчивость к стрессу, стабильная мотивация, низкая тревожность перед стартами.
5. **Дисциплина и профессионализм** – полное соблюдение антидопинговых правил, режима, культуры поведения.

Отлично, переходим к самому ответственному этапу — «**Высшее спортивное мастерство**» (ВСМ). Это этап для спортсменов, претендующих на уровень МС, МСМК и вхождение в состав сборных команд (региональных, национальных). Здесь требования к контролю максимально жёсткие, объём мониторинга приближается к профессиональному спорту.

Этап: ВСМ

I. ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПА ВСМ

Параметр	Описание
Возраст	18+ (юниоры старшего возраста и взрослые спортсмены, обычно до 25–30 лет)
Цель этапа	Достижение нормативов МС, МСМК, ЗМС; выступления на чемпионатах мира, Европы,

Параметр	Описание
	Олимпийских играх
Недельный объём	15–30+ часов (шоссе); 12–20 (трек/маунтинбайк); 10–15 (BMX)
Особенности контроля	Профессиональный уровень — полный медицинский мониторинг, биомеханика, психология, антидопинг, логистика
Конкуренция	Высочайшая — каждое соревнование определяет статус, контракты

II. ОСОБЕННОСТИ КОНТРОЛЯ НА ЭТАПЕ ВСМ (ОТЛИЧИЯ ОТ ССМ)

Аспект	Отличие от этапа ССМ
Медицинский контроль	Ежемесячная расширенная биохимия (включая гормоны), кардио-скрининг каждые 3–4 месяца, УЗИ сердца + иммунный статус
Функциональный контроль	Газоанализ каждые 1–2 месяца, недельное профилирование нагрузки, макси-тесты с конкуренцией
Технический контроль	Аэродинамическая труба (1–2 раза в год), 3D-биомеханика, анализ стратегии гонки (видео + GPS)
Психологический контроль	Постоянный штатный психолог, стресс-мониторинг (кортизол слюны), управление пиком формы
Антидопинг	Жёсткий режим — пул ADAMS, постоянное обучение, работа с менеджером по чистоте спорта
Логистический контроль	Полный гоночный календарь, гостиницы, питание, восстановление — часть контроля
Документация	Электронная медицинская карта в единой базе, цифровой паспорт спортсмена

III. НАПРАВЛЕНИЯ КОНТРОЛЯ (ПОДРОБНО)

1. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ (ВСМ) — МАКСИМАЛЬНАЯ ДЕТАЛИЗАЦИЯ

Вид контроля	Периодичность	Методы	Критические показатели
Углублённое медицинское обследование (УМО)	2–3 раза в сезон (предсезонье, середина, постсезон)	ЭКГ покоя + нагрузочная (золотой стандарт), ЭхоКГ + доплер, общий + биохимия + гормональный профиль (кортизол, тестостерон, ТТГ, свободный Т4, пролактин, инсулин), иммунный статус (IgA, лейкоциты, лимфоциты), витамин D, ферритин, гомоцистеин, анализ кала (микрофлора), анализ мочи (лейкоциты, эритроциты)	Кортизол/тестостерон дисбаланс > 30% — риск перетренированности; IgA слюны < 40 мг/л — иммунодефицит; ферритин < 30 мкг/л — железодефицит
Кардио-скрининг (Холтер + Нагрузка)	1 раз в 3–4 месяца (всегда с нагрузкой)	Суточное мониторирование ЭКГ, тест с субмаксимальной	Аритмии, ишемия, снижение variability ритма

Вид контроля	Периодичность	Методы	Критические показатели
		нагрузкой	
Биохимия крови (расширенная)	Каждые 3–4 недели (в соревновательный период — каждые 2 недели)	Мочевина, КФК, АСТ, ALT, ГГТ, билирубин, креатинин, глюкоза, лактат (утром), гемоглобин, гематокрит, ферритин, трансферрин, кортизол, тестостерон, IgA	КФК > 500 Ед/л (при низкой нагрузке — риск миопатии); мочевины > 9 ммоль/л; гемоглобин < 135 г/л (♂), < 120 г/л (♀) — анемия; ферритин < 30 мкг/л
Иммунный мониторинг	1 раз в 6–8 недель	IgA слюны, лимфоциты, CD4/CD8	IgA слюны < 40 мг/л — высокий риск инфекций
Стоматологический осмотр	1 раз в 6 месяцев	Профилактика (очаги хронической инфекции)	Кариес, пародонтит — лечение до сезона
Гинекологический контроль (♀)	1 раз в 6 месяцев	Осмотр, гормональный профиль (эстрадиол, прогестерон, ЛГ, ФСГ)	Аменорея, снижение половых гормонов — нарушение цикла
Предстартовый осмотр	За 1 день до каждой гонки	Температура, пульс, АД, опрос, пальпация (миндалины, лимфоузлы)	Недопуск при ЧСС > 95 уд/мин в покое, $t > 37.1$, болезненность мышц
Восстановительный контроль (после гонки)	Через 24–48 часов после гонки	КФК, мочевины, кортизол, опрос	Протокол восстановления

Обязательное оборудование для медицинского контроля ВСМ:

- Прикроватный анализатор (i-STAT или аналог) для экспресс-биохимии на сборах/гонках.
- Велоэргометр с газоанализом (Cosmed / Cortex).
- Стоматологическое кресло (или договор с клиникой).
- Аппарат ЭКГ + нагрузка (24-часовой Холтер).

2. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ (ВСМ) - ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

Вид контроля	Периодичность	Инструмент	Ключевые показатели	Целевые значения (элита, шоссе)
Газоанализ (макс-тест до отказа)	1 раз в 1–2 месяца	Велоэргометр, газоанализатор, анализатор лактата	МПК (мл/кг/мин), ПАНО, ЧСС макс, $V'E/V'CO_2$, дыхательный коэффициент	МПК > 72 (♂), > 60 (♀); ПАНО > 4.8 Вт/кг (♂)
Ступенчатый тест (субмаксимальный)	Каждые 2 недели (в базовый период)	Велоэргометр, лактат	Лактатная кривая, ПАНО-2, точки лактата	Кривая сдвига вправо — адаптация
FTP-тест (20 мин)	Каждые 4 недели	Ваттметр (калиброванный)	FTP (Вт), W/kg	FTP > 4.8 Вт/кг (♂), > 4.0 (♀) — мировой уровень
60-минутный тест на пороге	1 раз в 2 месяца (после базового)	Ваттметр, пульсометр	Средняя мощность (95–105% FTP), вариабельность, ЧСС	Стабильность > 98% FTP
Максимальный спринт (5–10 сек)	1 раз в 2 недели	Ваттметр, оптический	Пиковая мощность, время до пика, спад	Пик > 18 Вт/кг (♂), > 15 (♀)

Вид контроля	Периодичность	Инструмент	Ключевые показатели	Целевые значения (элита, шоссе)
		датчик		
Анаэробный порог (20–30 мин)	1 раз в 2 недели	Ваттметр, лактат	Мощность на 4 ммоль/л лактата	4–5 Вт/кг (♂)
Недельное профилирование нагрузки	1 раз в 4 недели	TrainingPeaks / WKO	Количество часов в зонах, TSS, CTL, ATL, TSB	CTL 80–120, TSB -15 до -30 перед стартом
Ежедневный HRV (автоматический)	Ежедневно (автоматическая загрузка)	Garmin / Firstbeat / HRV Watch	RMSSD, LF/HF, ЧСС покоя, время восстановления	RMSSD снижение > 30% от нормы — перетренированность
Тест на восстановление (30–40 сек макс + 3 мин пассивного восстановления)	1 раз в 2 недели	Ваттметр, пульсометр	Падение ЧСС, восстановление VO2	ЧСС восстановление < 60% от макс за 3 мин — хорошая
Тест на выносливость (3–5 часов на низкой интенсивности)	1 раз в 2 месяца	ваттметр, пульсометр	Средняя мощность на уровне Z2, утомляемость	Стабильность > 90% начальной мощности через 4 часа

Ключевая метрика BSM:

- **W/kg 1h** (мощность на часе): > 4.5 (♂), > 3.8 (♀) — мировой класс.
- **W/kg 20 min**: > 5.0 (♂), > 4.2 (♀).
- **МПК/кг**: > 72 (♂), > 60 (♀).

3. ТЕХНИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ (BSM) — ДО МИЛЛИМЕТРОВ

Вид контроля	Периодичность	Метод	Критерии BSM
Биомеханический анализ посадки (3D)	Каждые 3–4 месяца + после любой травмы	3D-камеры (8–12), реконструкция скелета	Угол колена: 35–40°; угол спины: 10–15°; симметрия таза < 3 мм; центрирование колена над pedalю
Анализ педалирования (360°)	Каждые 2 недели	Датчики педалей (Assioma / Garmin / SRM + PowerPhase)	Симметрия L/R < 3%, «мёртвая зона» < 10° на 360°, плавность кривой мощности
Аэродинамический тест (труба)	1–2 раза в сезон	Аэродинамическая труба (2–3 м/с интервалы, 30–60 км/ч)	CdA < 0.20 м² (♂), < 0.18 (♀) при 40 км/ч — элита
Аэродинамический тест (полевой)	Каждые 2 месяца	Метод «Aerolab» (снижение мощности, два заезда, без ветра)	Снижение CdA на 3–5% за счёт посадки/экипировки
Анализ спусков / техники прохождения поворотов	1 раз в месяц	Видео (дрон + стационарная камера), GPS-трек	Уверенность, линия, скорость входа/выхода, торможение
Групповая езда / контакт	2–3 раза в сезон	Видео с дрона + анализ контакта	Дистанция < 10 см на высокой скорости, аварийная реакция
Стратегия гонки (видео + GPS-анализ)	После каждой гонки	Видео, GPS-трек, данные мощности	Оптимальность расхода энергии, тактические ошибки

Вид контроля	Периодичность	Метод	Критерии ВСМ
Анализ стартовой фазы (разгон)	1 раз в 2 недели	Видео + датчики	Время до 40 км/ч, ускорение, выбор позиции

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ (ВСМ) — УПРАВЛЕНИЕ ПИКОМ

Вид контроля	Периодичность	Инструмент	Цель
POMS (профиль настроения)	Каждые 1–2 недели	65 вопросов	Мониторинг эмоционального фона — «горка» настроений (пик перед стартом)
Спилбергер-Ханин (тревожность)	1 раз в 2 месяца	40 вопросов	Ситуативная тревожность < 40 — зона комфорта
Шкала готовности к старту (1–10)	Перед каждой гонкой	1–10 (мотивация, уверенность, спокойствие)	< 5 — отвод/работа с психологом
Тест мотивации (SMS-28)	2 раза в сезон	28 вопросов	Внутренняя мотивация > 60 баллов
Дневник самооценки (эмоции, сон, стресс)	Ежедневно	3–5 вопросов (электронная форма)	Снижение > 2 дней — сигнал
Когнитивный тест (реакция, внимание)	1 раз в 2 недели	Stroop test / PSVT	Время реакции < 300 мс
Биообратная связь (БОС / нейрофидбек)	1–2 раза в неделю	EEG-трекер (Muse / NeuroSky)	Управление стрессом, концентрация
Кортизол слюны (стресс)	1 раз в 2 недели	Тест-полоски (Salimetrics)	Кортизол < 10 нмоль/л (утром) — норма
Беседа с психологом	1 раз в 2 недели (индивидуально)	Структурированное интервью	Текущее состояние, работа со стрессом, мотивация
Групповая динамика (командная)	2–3 раза в сезон	Шкала командной сплочённости	Сплочённость > 7/10

5. АНТИДОПИНГОВЫЙ КОНТРОЛЬ (ВСМ) — СТРОЖАЙШИЙ

Параметр	Периодичность	Мера
ADAMS (Whereabouts)	Ежедневно/еженедельно (в зависимости от пула)	Пропуск теста — предупреждение; 2 пропуска — отстранение на 1 год
Обучение (правила WADA, запрещённые препараты, добавки)	2 раза в сезон (обязательно)	Сертификация
Проверка добавок (NSF Certified for Sport)	Каждый новый препарат	Только проверенные добавки (NSF / Informed Sport)
Рандомное тестирование (вне соревнований)	2–4 раза в год в соревновательный период	Кровь + моча
Биологический паспорт спортсмена (ABP)	1 раз в 3–4 месяца	Гематологический профиль, вариации
Личный менеджер по чистоте	Постоянно	Работа с вами — вся документация

Параметр	Периодичность	Мера
спорта		

6. ДИСЦИПЛИНАРНЫЙ КОНТРОЛЬ И РЕЖИМ (ВСМ)

Параметр	Периодичность	Форма контроля	Мера при нарушении
Посещаемость тренировок	Ежедневно	Электронный журнал + GPS-трекер	Пропуск без уважительной причины — отстранение на 3 дня; > 3 — отчисление
Время сна	Ежедневно (автоматически с трекера)	Garmin / Whoop / Oura	< 7 ч (♂), < 8 ч (♀) 3 раза в неделю — консультация
Питание (макро + микро)	1 раз в неделю	Дневник питания + консультация диетолога	Калории < 80% от нормы > 2 дней — беседа
Гидратация	Ежедневно	Цвет мочи, вес до/после тренировки	Потеря > 2% массы — замедление
Восстановление	Ежедневно	Оценка 1–10 (самоощущение), КФК	Среднее < 5/10 — снижение нагрузки
Поведение на соревнованиях	После каждой гонки	Рапорт судьи, видео	Нарушение устава — дисквалификация на этап
Использование соцсетей	По факту	Мониторинг менеджером	Некорректные посты — штраф до отчисления

IV. СВОДНЫЙ ГРАФИК КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ (ВСМ)

Частота	Медицина	Функциональн ый	Техника	Психология	Антидопинг	Режим
Ежедневн о	—	HRV, самочувствие	—	Дневник самооценки	ADAMS (если в пуле)	Сон, гидратация, самооценка восстановлен ия
1 раз в неделю	—	Субъективное восстановление	—	—	—	Дневник питания, вес
1 раз в 2 недели	Экспресс- биохимия*	Спринт-тест, 20-минутный тест	Педалирование (360°)	POMS, кортизол слюны	—	—
1 раз в месяц	Биохимия расширенная, гормоны	Газоанализ (макс-тест) + FTP	Спуски/поворо ты	Когнитивн ый тест, беседа с психологом	—	—
1 раз в 2 месяца	Иммунный мониторинг	60-мин пороговый тест	Биомеханика (3D)	Спилбергер -Ханин	—	—
1 раз в 3–4 месяца	Кардио-скрининг (Холтер + нагрузка)	—	Аэродинамика (труба/полевой)	Групповая динамика	ABP (биологическ ий паспорт)	—

Частота	Медицина	Функциональн ый	Техника	Психология	Антидопинг	Режим
1 раз в 6 месяцев	Стоматолог, гинеколог (♀)	—	Групповая езда (видео)	SMS-28 (мотивация)	—	—
Перед каждой гонкой	Предстартовый осмотр	—	—	Шкала готовности	Инструктаж по антидопингу	—
После гонки	Восстановительный контроль (КФК, мочевина)	—	Анализ стратегии гонки (видео + GPS)	Беседа (краткая)	—	—
2 раза в сезон	УМО	—	—	—	Обучение (сертификация)	—
По показаниям	Углублённое обследование (травма/спад)	Дополнительный тест	Видео после падения	Экстренная беседа	Рандомный тест	Разбор инцидента

V. ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ЭТАПА ВСМ (ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ)

Инструмент	Назначение	Комментарий
TrainingPeaks Premium	Анализ TSS/CTL/ATL/TSB, планирование	Обязателен для спортсмена и тренера
WKO5	Продвинутый анализ мощности, моделирование	Для тренера (анализ «Power-duration curve»)
Garmin Edge 1040/1050 + HRM-Pro Plus	Запись тренировок, HRV	Профессиональный прибор
Assioma PRO MX-2 / Garmin Rally RS200 / SRM Origin	Педальные датчики (двусторонние)	Контроль симметрии, техники
Whoop / Oura	Ежедневный HRV, сон, дневной стресс	Для вне тренировок
Анализатор лактата (Lactate Scout 4 / Biosen)	Ступенчатые тесты, контроль	Обязателен для сборов
ADAMS (WADA)	Антидопинговое декларирование	Обязательно для всех в пуле
Аэродинамическая труба	CdA, тест	Договор с лабораторией (1–2 раза/год)
3D-биомеханика (Retul / GebioMized)	Посадка	Перед сезоном + после травм
Когнитивные тесты (Stroop / PSVT)	Психология	Бесплатные приложения
Salimetrics Cortisol (слюна)	Стресс	Для контроля
Bloomsbury / TeamSporT (логистика)	Планирование	Гоночный календарь, гостиницы

VI. ДОКУМЕНТАЦИЯ (ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ДЛЯ ВСМ)

1. Цифровая медицинская карта (в защищённой базе: УМО, биохимия, кардио, иммунный статус).

2. **Дневник спортсмена (электронный)** -ежедневно: тренировка, HRV, сон, питание, гидратация, психология, вес.
3. **Паспорт функционального тестирования** - все газоанализы, FTP, спринт, анаэробные пороги.
4. **Паспорт технического контроля** - 3D-биомеханика, аэродинамика (CdA), видеоразбор.
5. **Карта психологического сопровождения** - тесты, кортизол, дневник, беседы.
6. **Антидопинговая папка (цифровая)** - ADAMS, сертификаты, обучение, тесты, ABP, разбор инцидентов.
7. **Дисциплинарный журнал** - посещаемость, режим, взыскания.

12. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «велосипедный спорт».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Результат	Очки
1.	Бег на 3 км	мин, сек	0:14:45	0,0
			0:14:40	0,1
			0:14:35	0,2
			0:14:30	0,3
			0:14:25	0,5
			0:14:20	0,8
			0:14:15	1,1
			0:14:10	1,4
			0:14:05	1,8
			0:14:00	2,3
			0:13:55	2,8
			0:13:50	3,3
			0:13:45	3,9
			0:13:40	4,6
			0:13:35	5,3
			0:13:30	6,1
			0:13:25	6,9
			0:13:20	7,8
			0:13:15	8,7
			0:13:10	9,7
0:13:05	10,7			
0:12:45	15,5			
0:12:40	16,8			
0:12:35	18,2			
0:12:30	19,7			
0:12:25	21,2			
0:12:20	22,8			
0:12:15	24,4			
0:12:10	26,1			

			0:12:05	27,8
			0:12:00	29,6
			0:11:55	31,5
			0:11:50	33,4
			0:11:45	35,3
			0:11:40	37,3
			0:11:35	39,4
			0:11:30	41,5
			0:11:25	43,6
			0:11:20	45,8
			0:11:15	48,0
			0:11:10	50,3
			0:11:05	52,6
			0:11:00	54,9
			0:10:55	57,3
			0:10:50	59,7
			0:10:45	62,1
			0:10:40	64,5
			0:10:35	66,9
			0:10:30	69,3
			0:10:25	71,7
			0:10:20	74,0
			0:10:15	76,4
			0:10:10	78,7
			0:10:05	81,0
			0:10:00	83,2
			0:09:55	85,4
			0:09:50	87,5
			0:09:45	89,4
			0:09:40	91,3
			0:09:35	93,1
			0:09:30	94,7
			0:09:25	96,1
			0:09:20	97,3
			0:09:15	98,4
			0:09:10	99,2
			0:09:05	99,7
			0:09:00	100,0
2.	Бег на 400 м	мин, сек	01:24,0	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 упоре лежа	количество раз	0	0,0
			1	0,1
			2	0,3
			3	0,5
			4	0,8
			5	1,1
			6	1,4

		7	1,8
		8	2,3
		9	2,8
		10	3,4
		11	4,0
		12	4,6
		13	5,3
		14	6,0
		15	6,8
		16	7,6
		17	8,4
		18	9,3
		19	10,2
		20	11,1
		21	12,1
		22	13,1
		23	14,2
		24	15,2
		25	16,3
		26	17,5
		27	18,6
		28	19,8
		29	21,0
		30	22,2
		31	23,5
		32	24,8
		33	26,1
		34	27,4
		35	28,7
		36	30,0
		37	31,4
		38	32,8
		39	34,2
		40	35,6
		41	37,0
		42	38,4
		43	39,8
		44	41,3
		45	42,7
		46	44,2
		47	45,6
		48	47,1
		49	48,5

		50	50,0
		51	51,5
		52	52,9
		53	54,4
		54	55,8
		55	57,3
		56	58,7
		57	60,2
		58	61,6
		59	63,0
		60	64,4
		61	65,8
		62	67,2
		63	68,6
		64	70,0
		65	71,3
		66	72,6
		67	73,9
		68	75,2
		69	76,5
		70	77,8
		71	79,0
		72	80,2
		73	81,4
		74	82,5
		75	83,7
		76	84,8
		77	85,8
		78	86,9
		79	87,9
		80	88,9
		81	89,8
		82	90,7
		83	91,6
		84	92,4
		85	93,2
		86	94,0
		87	94,7
		88	95,4
		89	96,0
		90	96,6
		91	97,2
		92	97,7

			93	98,2
			94	98,6
			95	98,9
			96	99,2
			97	99,5
			98	99,7
			99	99,9
			100	100,0
б.	Прыжок в длину с места	см	50,0	0,00
			55,0	0,03
			60,0	0,26
			65,0	0,70
			70,0	1,32
			75,0	2,13
			80,0	3,11
			85,0	4,26
			90,0	5,56
			95,0	7,02
			100,0	8,62
			105,0	10,36
			110,0	12,22
			115,0	14,20
			120,0	16,29
			125,0	18,49
			130,0	20,78
			135,0	23,16
			140,0	25,62
			140,0	25,62
			145,0	28,15
			150,0	30,74
			155,0	33,39
			160,0	36,08
			165,0	38,82
			170,0	41,59
			175,0	44,38
			180,0	47,18
			185,0	50,00
			190,0	52,82
			195,0	55,62
			200,0	58,41
			205,0	61,18
			210,0	63,92
			215,0	66,61

			220,0	69,26
			225,0	71,85
			230,0	74,38
			235,0	76,84
			240,0	79,22
			245,0	81,51
			250,0	83,71
			255,0	85,80
			260,0	87,78
			265,0	89,64
			270,0	91,38
			275,0	92,98
			280,0	94,44
			285,0	95,74
			290,0	96,89
			295,0	97,87
			300,0	98,68
			305,0	99,30
			310,0	99,74
			315,0	99,97
			320,0	100,00
7.	Десятерной прыжок с места	м	10,0	0,0
			10,2	0,1
			10,4	0,3
			10,6	0,5
			10,8	0,8
			11,0	1,1
			11,2	1,4
			11,4	1,8
			11,6	2,3
			11,8	2,8
			12,0	3,4
			12,2	4,0
			12,4	4,6
			12,6	5,3
			12,8	6,0
			13,0	6,8
			13,2	7,6
			13,4	8,4
			13,6	9,3
			13,8	10,2
			14,0	11,1
			14,2	12,1

		14,4	13,1
		14,6	14,2
		14,8	15,2
		15,0	16,3
		15,2	17,5
		15,4	18,6
		15,6	19,8
		15,8	21,0
		16,0	22,2
		16,2	23,5
		16,4	24,8
		16,6	26,1
		16,8	27,4
		17,0	28,7
		17,2	30,0
		17,4	31,4
		17,6	32,8
		17,8	34,2
		18,0	35,6
		18,2	37,0
		18,4	38,4
		18,6	39,8
		18,8	41,3
		19,0	42,7
		19,2	44,2
		19,4	45,6
		19,6	47,1
		19,8	48,5
		20,0	50,0
		20,2	51,5
		20,4	52,9
		20,6	54,4
		20,8	55,8
		21,0	57,3
		21,2	58,7
		21,4	60,2
		21,6	61,6
		21,8	63,0
		22,0	64,4
		22,2	65,8
		22,4	67,2
		22,6	68,6
		22,8	70,0

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

			65,0	17,5
			70,0	22,2
			75,0	27,4
			80,0	32,8
			85,0	38,4
			90,0	44,2
			95,0	50,0
			100,0	55,8
			105,0	61,6
			110,0	67,2
			115,0	72,6
			120,0	77,8
			125,0	82,5
			130,0	86,9
			135,0	90,7
			140,0	94,0
			145,0	96,6
			150,0	98,6
			155,0	99,7
			160,0	100,0
9.	Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени)	количество раз	0	0,0
			1	0,1
			2	0,5
			3	1,4
			4	2,5
			5	4,0
			6	5,7
			7	7,7
			8	10,0
			9	12,5
			10	15,2
			11	18,2
			12	21,3
			13	24,5
			14	27,9
			15	31,4
			16	35,0
			17	38,7
			18	42,4
			19	46,2
			20	50,0
			21	53,8
			22	57,6

			23	61,3
			24	65,0
			25	68,6
			26	72,1
			27	75,5
			28	78,8
			29	81,8
			30	84,8
			31	87,5
			32	90,0
			33	92,3
			34	94,3
			35	96,0
			36	97,5
			37	98,6
			38	99,5
			39	99,9
			40	100,0
10.	Приседания на одной ноге	количество раз	0	0,0
			2	0,2
			4	0,5
			6	1,0
			8	1,6
			10	2,3
			12	3,2
			14	4,2
			16	5,3
			18	6,6
			20	7,9
			22	9,4
			24	10,9
			26	12,6
			28	14,3
			30	16,2
			32	18,1
			34	20,0
			36	22,1
			38	24,2
		40	26,3	
		42	28,6	
		44	30,8	
		46	33,1	
		48	35,5	

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

Приложение № 2

**Нормативы специальной физической подготовки для зачисления перевода на этапы
спортивной подготовки по виду спорта
«велосипедный спорт»**

Таблица № 1 Для дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шоссе», индивидуальная гонка на время, мужчины

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

220	0:01:51,1	0:03:48,3	0:05:48,0	0:09:52,1	0:20:18,5	0:30:59,3	0:41:49,8	0:52:47,7	1:03:51,6	1:26:14,1	1:48:52,3
230	0:01:50,1	0:03:46,2	0:05:44,8	0:09:46,5	0:20:07,1	0:30:41,9	0:41:26,4	0:52:18,1	1:03:15,9	1:25:25,8	1:47:51,4
240	0:01:49,1	0:03:44,1	0:05:41,5	0:09:41,0	0:19:55,7	0:30:24,5	0:41:02,9	0:51:48,5	1:02:40,0	1:24:37,4	1:46:50,3
250	0:01:48,0	0:03:41,9	0:05:38,3	0:09:35,5	0:19:44,3	0:30:07,1	0:40:39,4	0:51:18,8	1:02:04,1	1:23:48,9	1:45:49,1
260	0:01:47,0	0:03:39,8	0:05:35,0	0:09:29,9	0:19:32,9	0:29:49,7	0:40:15,8	0:50:49,1	1:01:28,2	1:23:00,4	1:44:47,9
270	0:01:45,9	0:03:37,6	0:05:31,7	0:09:24,4	0:19:21,5	0:29:32,3	0:39:52,3	0:50:19,5	1:00:52,3	1:22:12,0	1:43:46,7
280	0:01:44,9	0:03:35,5	0:05:28,5	0:09:18,8	0:19:10,1	0:29:14,9	0:39:28,9	0:49:49,9	1:00:16,5	1:21:23,7	1:42:45,7
290	0:01:43,9	0:03:33,4	0:05:25,2	0:09:13,3	0:18:58,8	0:28:57,6	0:39:05,5	0:49:20,4	0:59:40,9	1:20:35,5	1:41:44,9
300	0:01:42,8	0:03:31,3	0:05:22,0	0:09:07,8	0:18:47,5	0:28:40,4	0:38:42,3	0:48:51,0	0:59:05,4	1:19:47,6	1:40:44,4
310	0:01:41,8	0:03:29,2	0:05:18,8	0:09:02,4	0:18:36,2	0:28:23,2	0:38:19,1	0:48:21,8	0:58:30,1	1:18:59,9	1:39:44,2
320	0:01:40,8	0:03:27,1	0:05:15,6	0:08:57,0	0:18:25,1	0:28:06,2	0:37:56,2	0:47:52,8	0:57:55,0	1:18:12,5	1:38:44,4
330	0:01:39,8	0:03:25,0	0:05:12,5	0:08:51,6	0:18:14,0	0:27:49,3	0:37:33,4	0:47:24,1	0:57:20,2	1:17:25,5	1:37:45,0
340	0:01:38,8	0:03:22,9	0:05:09,3	0:08:46,3	0:18:03,0	0:27:32,6	0:37:10,8	0:46:55,5	0:56:45,7	1:16:38,9	1:36:46,2
350	0:01:37,8	0:03:20,9	0:05:06,2	0:08:41,0	0:17:52,2	0:27:16,0	0:36:48,4	0:46:27,3	0:56:11,5	1:15:52,8	1:35:47,9
360	0:01:36,8	0:03:18,9	0:05:03,1	0:08:35,7	0:17:41,4	0:26:59,6	0:36:26,2	0:45:59,3	0:55:37,7	1:15:07,1	1:34:50,2
370	0:01:35,8	0:03:16,9	0:05:00,1	0:08:30,6	0:17:30,8	0:26:43,3	0:36:04,3	0:45:31,6	0:55:04,2	1:14:21,9	1:33:53,2
380	0:01:34,9	0:03:14,9	0:04:57,1	0:08:25,5	0:17:20,2	0:26:27,3	0:35:42,6	0:45:04,3	0:54:31,1	1:13:37,2	1:32:56,8
390	0:01:33,9	0:03:13,0	0:04:54,1	0:08:20,4	0:17:09,9	0:26:11,4	0:35:21,2	0:44:37,3	0:53:58,4	1:12:53,1	1:32:01,1
400	0:01:33,0	0:03:11,1	0:04:51,2	0:08:15,4	0:16:59,6	0:25:55,8	0:35:00,1	0:44:10,6	0:53:26,2	1:12:09,5	1:31:06,1
410	0:01:32,1	0:03:09,2	0:04:48,3	0:08:10,5	0:16:49,5	0:25:40,4	0:34:39,3	0:43:44,3	0:52:54,4	1:11:26,6	1:30:11,9
420	0:01:31,2	0:03:07,3	0:04:45,5	0:08:05,7	0:16:39,5	0:25:25,1	0:34:18,7	0:43:18,4	0:52:23,0	1:10:44,2	1:29:18,4
430	0:01:30,3	0:03:05,4	0:04:42,7	0:08:00,9	0:16:29,7	0:25:10,2	0:33:58,5	0:42:52,9	0:51:52,1	1:10:02,5	1:28:25,8
440	0:01:29,4	0:03:03,6	0:04:39,9	0:07:56,2	0:16:20,0	0:24:55,4	0:33:38,6	0:42:27,7	0:51:21,7	1:09:21,5	1:27:33,9
450	0:01:28,5	0:03:01,9	0:04:37,2	0:07:51,6	0:16:10,5	0:24:40,9	0:33:19,0	0:42:03,0	0:50:51,8	1:08:41,0	1:26:42,9
460	0:01:27,7	0:03:00,1	0:04:34,5	0:07:47,0	0:16:01,1	0:24:26,6	0:32:59,7	0:41:38,6	0:50:22,3	1:08:01,3	1:25:52,7
470	0:01:26,8	0:02:58,4	0:04:31,9	0:07:42,6	0:15:51,9	0:24:12,5	0:32:40,7	0:41:14,7	0:49:53,4	1:07:22,2	1:25:03,4
480	0:01:26,0	0:02:56,7	0:04:29,3	0:07:38,2	0:15:42,9	0:23:58,8	0:32:22,1	0:40:51,2	0:49:25,0	1:06:43,8	1:24:14,9
490	0:01:25,2	0:02:55,0	0:04:26,8	0:07:33,8	0:15:34,0	0:23:45,2	0:32:03,8	0:40:28,1	0:48:57,1	1:06:06,1	1:23:27,3
500	0:01:24,4	0:02:53,4	0:04:24,3	0:07:29,6	0:15:25,3	0:23:31,9	0:31:45,9	0:40:05,5	0:48:29,7	1:05:29,1	1:22:40,6
510	0:01:23,6	0:02:51,8	0:04:21,8	0:07:25,5	0:15:16,7	0:23:18,9	0:31:28,3	0:39:43,2	0:48:02,8	1:04:52,8	1:21:54,7
520	0:01:22,9	0:02:50,2	0:04:19,4	0:07:21,4	0:15:08,4	0:23:06,1	0:31:11,0	0:39:21,4	0:47:36,4	1:04:17,2	1:21:09,8
530	0:01:22,1	0:02:48,7	0:04:17,1	0:07:17,4	0:15:00,1	0:22:53,5	0:30:54,1	0:39:00,1	0:47:10,6	1:03:42,3	1:20:25,7
540	0:01:21,4	0:02:47,2	0:04:14,8	0:07:13,5	0:14:52,1	0:22:41,2	0:30:37,5	0:38:39,1	0:46:45,2	1:03:08,1	1:19:42,5
550	0:01:20,7	0:02:45,7	0:04:12,5	0:07:09,6	0:14:44,2	0:22:29,2	0:30:21,2	0:38:18,6	0:46:20,4	1:02:34,6	1:19:00,3
560	0:01:19,9	0:02:44,2	0:04:10,3	0:07:05,9	0:14:36,5	0:22:17,4	0:30:05,3	0:37:58,6	0:45:56,2	1:02:01,8	1:18:18,9
570	0:01:19,3	0:02:42,8	0:04:08,2	0:07:02,2	0:14:28,9	0:22:05,9	0:29:49,8	0:37:38,9	0:45:32,4	1:01:29,8	1:17:38,4

580	0:01:18,6	0:02:41,4	0:04:06,1	0:06:58,6	0:14:21,5	0:21:54,6	0:29:34,6	0:37:19,7	0:45:09,2	1:00:58,4	1:16:58,8
590	0:01:17,9	0:02:40,1	0:04:04,0	0:06:55,1	0:14:14,3	0:21:43,6	0:29:19,7	0:37:01,0	0:44:46,5	1:00:27,7	1:16:20,1
600	0:01:17,3	0:02:38,8	0:04:02,0	0:06:51,7	0:14:07,3	0:21:32,8	0:29:05,2	0:36:42,6	0:44:24,3	0:59:57,8	1:15:42,3
610	0:01:16,7	0:02:37,5	0:04:00,0	0:06:48,3	0:14:00,4	0:21:22,3	0:28:51,0	0:36:24,7	0:44:02,6	0:59:28,5	1:15:05,3
620	0:01:16,0	0:02:36,2	0:03:58,1	0:06:45,1	0:13:53,7	0:21:12,1	0:28:37,1	0:36:07,2	0:43:41,5	0:58:60,0	1:14:29,2
630	0:01:15,4	0:02:35,0	0:03:56,2	0:06:41,9	0:13:47,1	0:21:02,0	0:28:23,6	0:35:50,2	0:43:20,8	0:58:32,1	1:13:54,1
640	0:01:14,9	0:02:33,8	0:03:54,4	0:06:38,8	0:13:40,7	0:20:52,3	0:28:10,4	0:35:33,5	0:43:00,7	0:58:04,9	1:13:19,7
650	0:01:14,3	0:02:32,6	0:03:52,6	0:06:35,7	0:13:34,4	0:20:42,8	0:27:57,6	0:35:17,3	0:42:41,1	0:57:38,4	1:12:46,3
660	0:01:13,7	0:02:31,5	0:03:50,9	0:06:32,8	0:13:28,4	0:20:33,5	0:27:45,0	0:35:01,5	0:42:22,0	0:57:12,6	1:12:13,7
670	0:01:13,2	0:02:30,4	0:03:49,2	0:06:29,9	0:13:22,5	0:20:24,5	0:27:32,8	0:34:46,1	0:42:03,4	0:56:47,5	1:11:42,0
680	0:01:12,7	0:02:29,3	0:03:47,5	0:06:27,1	0:13:16,7	0:20:15,7	0:27:21,0	0:34:31,1	0:41:45,3	0:56:23,0	1:11:11,1
690	0:01:12,2	0:02:28,2	0:03:45,9	0:06:24,4	0:13:11,1	0:20:07,1	0:27:09,5	0:34:16,6	0:41:27,6	0:55:59,2	1:10:41,1
700	0:01:11,7	0:02:27,2	0:03:44,4	0:06:21,8	0:13:05,7	0:19:58,8	0:26:58,2	0:34:02,4	0:41:10,5	0:55:36,1	1:10:11,9
710	0:01:11,2	0:02:26,2	0:03:42,9	0:06:19,2	0:13:00,4	0:19:50,8	0:26:47,4	0:33:48,7	0:40:53,9	0:55:13,7	1:09:43,6
720	0:01:10,7	0:02:25,3	0:03:41,4	0:06:16,7	0:12:55,2	0:19:42,9	0:26:36,8	0:33:35,4	0:40:37,8	0:54:51,9	1:09:16,1
730	0:01:10,3	0:02:24,3	0:03:40,0	0:06:14,3	0:12:50,3	0:19:35,3	0:26:26,5	0:33:22,4	0:40:22,1	0:54:30,8	1:08:49,4
740	0:01:09,8	0:02:23,4	0:03:38,6	0:06:11,9	0:12:45,4	0:19:28,0	0:26:16,6	0:33:09,9	0:40:07,0	0:54:10,3	1:08:23,6
750	0:01:09,4	0:02:22,6	0:03:37,3	0:06:09,7	0:12:40,8	0:19:20,9	0:26:07,0	0:32:57,8	0:39:52,3	0:53:50,5	1:07:58,5
760	0:01:09,0	0:02:21,7	0:03:36,0	0:06:07,5	0:12:36,3	0:19:14,0	0:25:57,7	0:32:46,0	0:39:38,1	0:53:31,3	1:07:34,3
770	0:01:08,6	0:02:20,9	0:03:34,7	0:06:05,4	0:12:31,9	0:19:07,3	0:25:48,7	0:32:34,7	0:39:24,4	0:53:12,8	1:07:10,9
780	0:01:08,2	0:02:20,1	0:03:33,5	0:06:03,3	0:12:27,7	0:19:00,9	0:25:40,0	0:32:23,7	0:39:11,1	0:52:54,9	1:06:48,4
790	0:01:07,8	0:02:19,3	0:03:32,4	0:06:01,3	0:12:23,6	0:18:54,7	0:25:31,7	0:32:13,2	0:38:58,4	0:52:37,7	1:06:26,6
800	0:01:07,5	0:02:18,6	0:03:31,3	0:05:59,4	0:12:19,7	0:18:48,7	0:25:23,6	0:32:03,0	0:38:46,1	0:52:21,0	1:06:05,6
810	0:01:07,1	0:02:17,9	0:03:30,2	0:05:57,6	0:12:15,9	0:18:43,0	0:25:15,9	0:31:53,2	0:38:34,2	0:52:05,1	1:05:45,4
820	0:01:06,8	0:02:17,2	0:03:29,2	0:05:55,8	0:12:12,3	0:18:37,5	0:25:08,4	0:31:43,8	0:38:22,9	0:51:49,7	1:05:26,1
830	0:01:06,5	0:02:16,6	0:03:28,2	0:05:54,2	0:12:08,9	0:18:32,2	0:25:01,3	0:31:34,8	0:38:12,0	0:51:35,0	1:05:07,5
840	0:01:06,2	0:02:16,0	0:03:27,2	0:05:52,6	0:12:05,6	0:18:27,1	0:24:54,5	0:31:26,2	0:38:01,6	0:51:20,9	1:04:49,7
850	0:01:05,9	0:02:15,4	0:03:26,3	0:05:51,0	0:12:02,4	0:18:22,3	0:24:47,9	0:31:18,0	0:37:51,6	0:51:07,5	1:04:32,8
860	0:01:05,6	0:02:14,8	0:03:25,5	0:05:49,5	0:11:59,4	0:18:17,7	0:24:41,7	0:31:10,1	0:37:42,1	0:50:54,7	1:04:16,6
870	0:01:05,4	0:02:14,3	0:03:24,6	0:05:48,2	0:11:56,5	0:18:13,3	0:24:35,8	0:31:02,7	0:37:33,1	0:50:42,5	1:04:01,2
880	0:01:05,1	0:02:13,7	0:03:23,9	0:05:46,8	0:11:53,8	0:18:09,1	0:24:30,2	0:30:55,6	0:37:24,5	0:50:30,9	1:03:46,6
890	0:01:04,9	0:02:13,3	0:03:23,1	0:05:45,6	0:11:51,2	0:18:05,2	0:24:24,9	0:30:48,9	0:37:16,4	0:50:20,0	1:03:32,8
900	0:01:04,6	0:02:12,8	0:03:22,4	0:05:44,4	0:11:48,8	0:18:01,5	0:24:19,9	0:30:42,6	0:37:08,8	0:50:09,7	1:03:19,8
910	0:01:04,4	0:02:12,4	0:03:21,8	0:05:43,3	0:11:46,5	0:17:58,0	0:24:15,2	0:30:36,7	0:37:01,6	0:50:00,0	1:03:07,6
920	0:01:04,2	0:02:12,0	0:03:21,2	0:05:42,3	0:11:44,4	0:17:54,8	0:24:10,8	0:30:31,1	0:36:55,0	0:49:51,0	1:02:56,2
930	0:01:04,1	0:02:11,6	0:03:20,6	0:05:41,3	0:11:42,4	0:17:51,8	0:24:06,8	0:30:26,0	0:36:48,7	0:49:42,6	1:02:45,6

940	0:01:03,9	0:02:11,3	0:03:20,1	0:05:40,4	0:11:40,6	0:17:49,0	0:24:03,0	0:30:21,3	0:36:43,0	0:49:34,9	1:02:35,8
950	0:01:03,7	0:02:11,0	0:03:19,6	0:05:39,6	0:11:38,9	0:17:46,4	0:23:59,6	0:30:16,9	0:36:37,7	0:49:27,8	1:02:26,9
960	0:01:03,6	0:02:10,7	0:03:19,2	0:05:38,9	0:11:37,4	0:17:44,1	0:23:56,4	0:30:13,0	0:36:33,0	0:49:21,3	1:02:18,7
970	0:01:03,5	0:02:10,4	0:03:18,8	0:05:38,2	0:11:36,0	0:17:42,0	0:23:53,6	0:30:09,4	0:36:28,7	0:49:15,5	1:02:11,4
980	0:01:03,4	0:02:10,2	0:03:18,4	0:05:37,6	0:11:34,8	0:17:40,2	0:23:51,1	0:30:06,3	0:36:24,9	0:49:10,4	1:02:04,9
990	0:01:03,3	0:02:10,0	0:03:18,1	0:05:37,1	0:11:33,8	0:17:38,6	0:23:49,0	0:30:03,6	0:36:21,6	0:49:05,9	1:01:59,3
1000	0:01:03,2	0:02:09,8	0:03:17,9	0:05:36,7	0:11:32,9	0:17:37,2	0:23:47,1	0:30:01,2	0:36:18,8	0:49:02,1	1:01:54,5

Таблица № 2 Для дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шоссе», индивидуальная гонка на время, женщины

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

220	0:02:06,9	0:04:20,6	0:06:37,3	0:11:15,9	0:23:11,0	0:35:22,5	0:47:45,0	1:00:16,0	1:12:54,0	1:38:26,5	2:04:17,0
230	0:02:05,7	0:04:18,2	0:06:33,6	0:11:09,6	0:22:58,0	0:35:02,7	0:47:18,3	0:59:42,3	1:12:13,2	1:37:31,4	2:03:07,5
240	0:02:04,5	0:04:15,8	0:06:29,9	0:11:03,3	0:22:45,0	0:34:42,8	0:46:51,5	0:59:08,5	1:11:32,3	1:36:36,1	2:01:57,7
250	0:02:03,3	0:04:13,3	0:06:26,1	0:10:56,9	0:22:31,9	0:34:22,9	0:46:24,7	0:58:34,6	1:10:51,3	1:35:40,8	2:00:47,8
260	0:02:02,1	0:04:10,9	0:06:22,4	0:10:50,6	0:22:18,9	0:34:03,0	0:45:57,8	0:58:00,7	1:10:10,3	1:34:45,4	1:59:37,9
270	0:02:00,9	0:04:08,4	0:06:18,7	0:10:44,3	0:22:05,9	0:33:43,2	0:45:31,0	0:57:26,9	1:09:29,3	1:33:50,1	1:58:28,1
280	0:01:59,8	0:04:06,0	0:06:15,0	0:10:37,9	0:21:52,9	0:33:23,3	0:45:04,2	0:56:53,1	1:08:48,5	1:32:55,0	1:57:18,5
290	0:01:58,6	0:04:03,6	0:06:11,3	0:10:31,7	0:21:39,9	0:33:03,6	0:44:37,5	0:56:19,4	1:08:07,7	1:32:00,0	1:56:09,0
300	0:01:57,4	0:04:01,2	0:06:07,6	0:10:25,4	0:21:27,1	0:32:43,9	0:44:11,0	0:55:45,9	1:07:27,2	1:31:05,2	1:54:59,9
310	0:01:56,2	0:03:58,8	0:06:03,9	0:10:19,2	0:21:14,2	0:32:24,3	0:43:44,6	0:55:12,6	1:06:46,9	1:30:10,8	1:53:51,2
320	0:01:55,1	0:03:56,4	0:06:00,3	0:10:13,0	0:21:01,5	0:32:04,9	0:43:18,4	0:54:39,5	1:06:06,9	1:29:16,8	1:52:43,0
330	0:01:53,9	0:03:54,0	0:05:56,7	0:10:06,8	0:20:48,9	0:31:45,6	0:42:52,4	0:54:06,7	1:05:27,2	1:28:23,1	1:51:35,3
340	0:01:52,8	0:03:51,7	0:05:53,1	0:10:00,7	0:20:36,3	0:31:26,5	0:42:26,6	0:53:34,1	1:04:47,8	1:27:29,9	1:50:28,1
350	0:01:51,6	0:03:49,3	0:05:49,6	0:09:54,7	0:20:23,9	0:31:07,6	0:42:01,0	0:53:01,8	1:04:08,7	1:26:37,2	1:49:21,6
360	0:01:50,5	0:03:47,0	0:05:46,1	0:09:48,7	0:20:11,7	0:30:48,8	0:41:35,7	0:52:29,9	1:03:30,1	1:25:45,1	1:48:15,7
370	0:01:49,4	0:03:44,8	0:05:42,6	0:09:42,8	0:19:59,5	0:30:30,3	0:41:10,7	0:51:58,3	1:02:51,9	1:24:53,5	1:47:10,6
380	0:01:48,3	0:03:42,5	0:05:39,2	0:09:37,0	0:19:47,5	0:30:12,0	0:40:45,9	0:51:27,1	1:02:14,1	1:24:02,5	1:46:06,2
390	0:01:47,2	0:03:40,3	0:05:35,8	0:09:31,2	0:19:35,6	0:29:53,9	0:40:21,5	0:50:56,3	1:01:36,8	1:23:12,1	1:45:02,6
400	0:01:46,2	0:03:38,1	0:05:32,4	0:09:25,6	0:19:23,9	0:29:36,0	0:39:57,4	0:50:25,8	1:01:00,0	1:22:22,4	1:43:59,8
410	0:01:45,1	0:03:35,9	0:05:29,1	0:09:19,9	0:19:12,4	0:29:18,4	0:39:33,6	0:49:55,8	1:00:23,7	1:21:33,4	1:42:57,9
420	0:01:44,1	0:03:33,8	0:05:25,9	0:09:14,4	0:19:01,0	0:29:01,0	0:39:10,2	0:49:26,2	0:59:47,9	1:20:45,0	1:41:56,9
430	0:01:43,0	0:03:31,7	0:05:22,7	0:09:09,0	0:18:49,8	0:28:43,9	0:38:47,1	0:48:57,1	0:59:12,7	1:19:57,4	1:40:56,8
440	0:01:42,0	0:03:29,6	0:05:19,5	0:09:03,6	0:18:38,7	0:28:27,1	0:38:24,3	0:48:28,4	0:58:37,9	1:19:10,5	1:39:57,6
450	0:01:41,1	0:03:27,6	0:05:16,4	0:08:58,3	0:18:27,9	0:28:10,5	0:38:01,9	0:48:00,1	0:58:03,8	1:18:24,4	1:38:59,4
460	0:01:40,1	0:03:25,6	0:05:13,4	0:08:53,1	0:18:17,2	0:27:54,2	0:37:39,9	0:47:32,3	0:57:30,2	1:17:39,0	1:38:02,1
470	0:01:39,1	0:03:23,6	0:05:10,4	0:08:48,0	0:18:06,7	0:27:38,2	0:37:18,3	0:47:05,0	0:56:57,1	1:16:54,4	1:37:05,8
480	0:01:38,2	0:03:21,7	0:05:07,4	0:08:43,0	0:17:56,4	0:27:22,4	0:36:57,0	0:46:38,2	0:56:24,7	1:16:10,6	1:36:10,4
489	0:01:37,3	0:03:20,0	0:05:04,8	0:08:38,6	0:17:47,2	0:27:08,5	0:36:38,2	0:46:14,5	0:55:56,0	1:15:31,8	1:35:21,5
490	0:01:37,3	0:03:19,8	0:05:04,5	0:08:38,1	0:17:46,2	0:27:06,9	0:36:36,2	0:46:11,8	0:55:52,8	1:15:27,5	1:35:16,1
500	0:01:36,3	0:03:17,9	0:05:01,7	0:08:33,3	0:17:36,3	0:26:51,8	0:36:15,7	0:45:46,0	0:55:21,5	1:14:45,3	1:34:22,7
510	0:01:35,5	0:03:16,1	0:04:58,9	0:08:28,5	0:17:26,5	0:26:36,9	0:35:55,6	0:45:20,6	0:54:50,8	1:14:03,8	1:33:30,4
520	0:01:34,6	0:03:14,3	0:04:56,2	0:08:23,9	0:17:16,9	0:26:22,3	0:35:35,8	0:44:55,7	0:54:20,7	1:13:23,2	1:32:39,1

530	0:01:33,7	0:03:12,5	0:04:53,5	0:08:19,3	0:17:07,6	0:26:07,9	0:35:16,5	0:44:31,3	0:53:51,2	1:12:43,4	1:31:48,8
540	0:01:32,9	0:03:10,8	0:04:50,9	0:08:14,8	0:16:58,4	0:25:53,9	0:34:57,6	0:44:07,4	0:53:22,3	1:12:04,3	1:30:59,5
550	0:01:32,1	0:03:09,1	0:04:48,3	0:08:10,5	0:16:49,4	0:25:40,2	0:34:39,0	0:43:44,0	0:52:54,0	1:11:26,1	1:30:11,3
560	0:01:31,3	0:03:07,5	0:04:45,8	0:08:06,2	0:16:40,6	0:25:26,7	0:34:20,9	0:43:21,1	0:52:26,3	1:10:48,7	1:29:24,0
570	0:01:30,5	0:03:05,9	0:04:43,3	0:08:02,0	0:16:31,9	0:25:13,6	0:34:03,1	0:42:58,7	0:51:59,2	1:10:12,1	1:28:37,8
580	0:01:29,7	0:03:04,3	0:04:40,9	0:07:57,9	0:16:23,5	0:25:00,7	0:33:45,8	0:42:36,8	0:51:32,7	1:09:36,3	1:27:52,6
590	0:01:29,0	0:03:02,7	0:04:38,5	0:07:53,9	0:16:15,3	0:24:48,1	0:33:28,8	0:42:15,4	0:51:06,7	1:09:01,3	1:27:08,4
600	0:01:28,2	0:03:01,2	0:04:36,2	0:07:50,0	0:16:07,2	0:24:35,9	0:33:12,2	0:41:54,4	0:50:41,4	1:08:27,1	1:26:25,2
610	0:01:27,5	0:02:59,8	0:04:34,0	0:07:46,1	0:15:59,3	0:24:23,8	0:32:56,0	0:41:34,0	0:50:16,7	1:07:53,6	1:25:43,0
620	0:01:26,8	0:02:58,3	0:04:31,8	0:07:42,4	0:15:51,7	0:24:12,1	0:32:40,2	0:41:14,0	0:49:52,5	1:07:21,0	1:25:01,9
630	0:01:26,1	0:02:56,9	0:04:29,7	0:07:38,8	0:15:44,2	0:24:00,7	0:32:24,7	0:40:54,5	0:49:29,0	1:06:49,2	1:24:21,7
640	0:01:25,5	0:02:55,5	0:04:27,6	0:07:35,2	0:15:36,9	0:23:49,5	0:32:09,7	0:40:35,5	0:49:06,0	1:06:18,2	1:23:42,5
650	0:01:24,8	0:02:54,2	0:04:25,5	0:07:31,8	0:15:29,7	0:23:38,7	0:31:55,0	0:40:17,0	0:48:43,6	1:05:48,0	1:23:04,3
660	0:01:24,2	0:02:52,9	0:04:23,6	0:07:28,4	0:15:22,8	0:23:28,1	0:31:40,7	0:39:59,0	0:48:21,8	1:05:18,5	1:22:27,2
670	0:01:23,6	0:02:51,6	0:04:21,6	0:07:25,1	0:15:16,0	0:23:17,8	0:31:26,8	0:39:41,4	0:48:00,5	1:04:49,8	1:21:50,9
680	0:01:23,0	0:02:50,4	0:04:19,8	0:07:21,9	0:15:09,5	0:23:07,7	0:31:13,3	0:39:24,3	0:47:39,9	1:04:21,9	1:21:15,7
690	0:01:22,4	0:02:49,2	0:04:17,9	0:07:18,8	0:15:03,1	0:22:58,0	0:31:00,1	0:39:07,7	0:47:19,8	1:03:54,8	1:20:41,4
700	0:01:21,8	0:02:48,1	0:04:16,2	0:07:15,8	0:14:56,9	0:22:48,5	0:30:47,3	0:38:51,6	0:47:00,2	1:03:28,4	1:20:08,1
710	0:01:21,3	0:02:46,9	0:04:14,4	0:07:12,9	0:14:50,8	0:22:39,3	0:30:34,9	0:38:35,9	0:46:41,3	1:03:02,7	1:19:35,8
720	0:01:20,7	0:02:45,8	0:04:12,8	0:07:10,0	0:14:45,0	0:22:30,4	0:30:22,8	0:38:20,6	0:46:22,8	1:02:37,9	1:19:04,4
730	0:01:20,2	0:02:44,8	0:04:11,1	0:07:07,3	0:14:39,3	0:22:21,7	0:30:11,1	0:38:05,9	0:46:05,0	1:02:13,8	1:18:33,9
740	0:01:19,7	0:02:43,7	0:04:09,6	0:07:04,6	0:14:33,8	0:22:13,3	0:29:59,8	0:37:51,6	0:45:47,7	1:01:50,4	1:18:04,4
750	0:01:19,2	0:02:42,7	0:04:08,0	0:07:02,0	0:14:28,5	0:22:05,2	0:29:48,8	0:37:37,7	0:45:30,9	1:01:27,8	1:17:35,9
760	0:01:18,7	0:02:41,8	0:04:06,6	0:06:59,5	0:14:23,3	0:21:57,3	0:29:38,2	0:37:24,3	0:45:14,7	1:01:05,9	1:17:08,2
770	0:01:18,3	0:02:40,8	0:04:05,1	0:06:57,1	0:14:18,3	0:21:49,7	0:29:27,9	0:37:11,4	0:44:59,1	1:00:44,7	1:16:41,5
780	0:01:17,9	0:02:39,9	0:04:03,8	0:06:54,7	0:14:13,5	0:21:42,4	0:29:18,0	0:36:58,9	0:44:43,9	1:00:24,3	1:16:15,8
790	0:01:17,4	0:02:39,1	0:04:02,5	0:06:52,5	0:14:08,9	0:21:35,3	0:29:08,5	0:36:46,8	0:44:29,4	1:00:04,6	1:15:50,9
800	0:01:17,0	0:02:38,2	0:04:01,2	0:06:50,3	0:14:04,4	0:21:28,5	0:28:59,3	0:36:35,2	0:44:15,3	0:59:45,7	1:15:27,0
810	0:01:16,6	0:02:37,4	0:03:59,9	0:06:48,2	0:14:00,1	0:21:21,9	0:28:50,4	0:36:24,0	0:44:01,8	0:59:27,4	1:15:03,9
820	0:01:16,3	0:02:36,7	0:03:58,8	0:06:46,2	0:13:56,0	0:21:15,6	0:28:41,9	0:36:13,3	0:43:48,8	0:59:09,9	1:14:41,8
830	0:01:15,9	0:02:35,9	0:03:57,6	0:06:44,3	0:13:52,0	0:21:09,6	0:28:33,8	0:36:03,0	0:43:36,4	0:58:53,1	1:14:20,6
840	0:01:15,5	0:02:35,2	0:03:56,6	0:06:42,5	0:13:48,3	0:21:03,8	0:28:26,0	0:35:53,2	0:43:24,5	0:58:37,1	1:14:00,3

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

Таблица № 3

Для дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «трек», индивидуальная гонка на время, мужчины(трек с деревянным покрытием)

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

210	17,233	18,756	30,781	0:00:52,71	0:01:48,21	0:03:42,30	0:05:38,84	0:07:37,02	0:09:36,46	0:19:46,37
220	17,074	18,583	30,498	0:00:52,23	0:01:47,22	0:03:40,26	0:05:35,72	0:07:32,82	0:09:31,16	0:19:35,46
230	16,915	18,410	30,213	0:00:51,74	0:01:46,22	0:03:38,21	0:05:32,59	0:07:28,60	0:09:25,84	0:19:24,50
240	16,755	18,236	29,928	0:00:51,25	0:01:45,21	0:03:36,14	0:05:29,45	0:07:24,36	0:09:20,50	0:19:13,50
250	16,595	18,062	29,642	0:00:50,76	0:01:44,21	0:03:34,08	0:05:26,31	0:07:20,12	0:09:15,14	0:19:02,49
260	16,435	17,888	29,356	0:00:50,27	0:01:43,20	0:03:32,02	0:05:23,16	0:07:15,88	0:09:09,79	0:18:51,47
270	16,275	17,714	29,071	0:00:49,78	0:01:42,20	0:03:29,95	0:05:20,02	0:07:11,64	0:09:04,44	0:18:40,47
280	16,116	17,540	28,786	0:00:49,30	0:01:41,20	0:03:27,90	0:05:16,88	0:07:07,41	0:08:59,11	0:18:29,49
290	15,957	17,367	28,502	0:00:48,81	0:01:40,20	0:03:25,85	0:05:13,76	0:07:03,19	0:08:53,79	0:18:18,54
300	15,799	17,195	28,220	0:00:48,32	0:01:39,21	0:03:23,81	0:05:10,65	0:06:59,00	0:08:48,50	0:18:07,65
310	15,642	17,024	27,939	0:00:47,84	0:01:38,22	0:03:21,78	0:05:07,55	0:06:54,82	0:08:43,23	0:17:56,82
320	15,485	16,854	27,659	0:00:47,37	0:01:37,24	0:03:19,76	0:05:04,48	0:06:50,68	0:08:38,01	0:17:46,06
330	15,330	16,685	27,382	0:00:46,89	0:01:36,26	0:03:17,76	0:05:01,43	0:06:46,57	0:08:32,82	0:17:35,39
340	15,176	16,518	27,108	0:00:46,42	0:01:35,30	0:03:15,78	0:04:58,41	0:06:42,49	0:08:27,68	0:17:24,80
350	15,024	16,352	26,836	0:00:45,96	0:01:34,34	0:03:13,81	0:04:55,41	0:06:38,45	0:08:22,58	0:17:14,31
360	14,873	16,188	26,566	0:00:45,49	0:01:33,39	0:03:11,87	0:04:52,45	0:06:34,45	0:08:17,54	0:17:03,93
370	14,724	16,025	26,300	0:00:45,04	0:01:32,46	0:03:09,94	0:04:49,51	0:06:30,49	0:08:12,55	0:16:53,66
380	14,577	15,865	26,037	0:00:44,59	0:01:31,53	0:03:08,04	0:04:46,62	0:06:26,58	0:08:07,61	0:16:43,51
390	14,431	15,706	25,776	0:00:44,14	0:01:30,62	0:03:06,16	0:04:43,75	0:06:22,72	0:08:02,74	0:16:33,49
400	14,287	15,550	25,520	0:00:43,70	0:01:29,72	0:03:04,31	0:04:40,93	0:06:18,91	0:07:57,94	0:16:23,60
410	14,146	15,396	25,267	0:00:43,27	0:01:28,83	0:03:02,48	0:04:38,14	0:06:15,15	0:07:53,20	0:16:13,84
420	14,006	15,244	25,017	0:00:42,84	0:01:27,95	0:03:00,68	0:04:35,39	0:06:11,45	0:07:48,52	0:16:04,22
430	13,868	15,094	24,771	0:00:42,42	0:01:27,08	0:02:58,90	0:04:32,69	0:06:07,80	0:07:43,92	0:15:54,74
440	13,733	14,946	24,529	0:00:42,01	0:01:26,23	0:02:57,15	0:04:30,02	0:06:04,20	0:07:39,38	0:15:45,41
450	13,599	14,801	24,291	0:00:41,60	0:01:25,40	0:02:55,43	0:04:27,40	0:06:00,66	0:07:34,92	0:15:36,23
460	13,468	14,658	24,057	0:00:41,20	0:01:24,57	0:02:53,74	0:04:24,82	0:05:57,19	0:07:30,53	0:15:27,20
470	13,339	14,518	23,826	0:00:40,80	0:01:23,76	0:02:52,08	0:04:22,28	0:05:53,77	0:07:26,22	0:15:18,32
480	13,213	14,380	23,600	0:00:40,41	0:01:22,97	0:02:50,44	0:04:19,79	0:05:50,41	0:07:21,98	0:15:09,60
490	13,088	14,245	23,378	0:00:40,03	0:01:22,19	0:02:48,84	0:04:17,35	0:05:47,11	0:07:17,82	0:15:01,04
500	12,966	14,112	23,160	0:00:39,66	0:01:21,42	0:02:47,26	0:04:14,95	0:05:43,87	0:07:13,73	0:14:52,63
510	12,846	13,981	22,946	0:00:39,29	0:01:20,67	0:02:45,72	0:04:12,59	0:05:40,69	0:07:09,73	0:14:44,38
520	12,729	13,854	22,736	0:00:38,93	0:01:19,93	0:02:44,20	0:04:10,28	0:05:37,57	0:07:05,80	0:14:36,29

530	12,614	13,728	22,530	0:00:38,58	0:01:19,21	0:02:42,71	0:04:08,01	0:05:34,52	0:07:01,94	0:14:28,36
540	12,501	13,605	22,328	0:00:38,24	0:01:18,50	0:02:41,26	0:04:05,80	0:05:31,53	0:06:58,17	0:14:20,59
550	12,390	13,485	22,131	0:00:37,90	0:01:17,80	0:02:39,83	0:04:03,62	0:05:28,60	0:06:54,47	0:14:12,99
560	12,282	13,367	21,938	0:00:37,57	0:01:17,12	0:02:38,44	0:04:01,50	0:05:25,73	0:06:50,85	0:14:05,54
570	12,176	13,252	21,749	0:00:37,24	0:01:16,46	0:02:37,07	0:03:59,41	0:05:22,92	0:06:47,31	0:13:58,25
580	12,073	13,140	21,564	0:00:36,93	0:01:15,81	0:02:35,74	0:03:57,38	0:05:20,18	0:06:43,85	0:13:51,13
590	11,971	13,029	21,383	0:00:36,62	0:01:15,17	0:02:34,43	0:03:55,39	0:05:17,49	0:06:40,47	0:13:44,16
600	11,873	12,922	21,207	0:00:36,32	0:01:14,55	0:02:33,16	0:03:53,45	0:05:14,87	0:06:37,16	0:13:37,36
610	11,776	12,817	21,034	0:00:36,02	0:01:13,95	0:02:31,91	0:03:51,55	0:05:12,31	0:06:33,93	0:13:30,71
620	11,682	12,714	20,866	0:00:35,73	0:01:13,35	0:02:30,69	0:03:49,69	0:05:09,81	0:06:30,77	0:13:24,22
630	11,590	12,614	20,701	0:00:35,45	0:01:12,78	0:02:29,51	0:03:47,89	0:05:07,37	0:06:27,70	0:13:17,89
640	11,500	12,516	20,541	0:00:35,18	0:01:12,21	0:02:28,35	0:03:46,12	0:05:04,99	0:06:24,70	0:13:11,71
650	11,413	12,421	20,385	0:00:34,91	0:01:11,66	0:02:27,22	0:03:44,40	0:05:02,67	0:06:21,77	0:13:05,69
660	11,328	12,329	20,233	0:00:34,65	0:01:11,13	0:02:26,13	0:03:42,73	0:05:00,41	0:06:18,92	0:12:59,83
670	11,245	12,238	20,085	0:00:34,39	0:01:10,61	0:02:25,06	0:03:41,10	0:04:58,21	0:06:16,15	0:12:54,12
680	11,164	12,150	19,941	0:00:34,15	0:01:10,10	0:02:24,01	0:03:39,51	0:04:56,07	0:06:13,45	0:12:48,57
690	11,085	12,065	19,801	0:00:33,91	0:01:09,61	0:02:23,00	0:03:37,97	0:04:53,99	0:06:10,83	0:12:43,16
700	11,009	11,982	19,664	0:00:33,67	0:01:09,13	0:02:22,02	0:03:36,47	0:04:51,97	0:06:08,28	0:12:37,91
710	10,935	11,901	19,532	0:00:33,45	0:01:08,67	0:02:21,06	0:03:35,01	0:04:50,01	0:06:05,80	0:12:32,81
720	10,863	11,823	19,404	0:00:33,23	0:01:08,21	0:02:20,14	0:03:33,60	0:04:48,10	0:06:03,39	0:12:27,87
730	10,794	11,747	19,279	0:00:33,01	0:01:07,78	0:02:19,24	0:03:32,23	0:04:46,25	0:06:01,06	0:12:23,07
740	10,726	11,674	19,158	0:00:32,81	0:01:07,35	0:02:18,36	0:03:30,90	0:04:44,46	0:05:58,80	0:12:18,42
750	10,661	11,603	19,042	0:00:32,61	0:01:06,94	0:02:17,52	0:03:29,61	0:04:42,73	0:05:56,61	0:12:13,91
760	10,597	11,534	18,929	0:00:32,41	0:01:06,54	0:02:16,70	0:03:28,37	0:04:41,05	0:05:54,50	0:12:09,56
770	10,536	11,467	18,819	0:00:32,23	0:01:06,16	0:02:15,92	0:03:27,17	0:04:39,43	0:05:52,45	0:12:05,35
780	10,477	11,403	18,714	0:00:32,05	0:01:05,79	0:02:15,15	0:03:26,01	0:04:37,86	0:05:50,48	0:12:01,28
790	10,420	11,341	18,612	0:00:31,87	0:01:05,43	0:02:14,42	0:03:24,89	0:04:36,35	0:05:48,57	0:11:57,37
800	10,365	11,281	18,514	0:00:31,71	0:01:05,09	0:02:13,71	0:03:23,81	0:04:34,90	0:05:46,74	0:11:53,59
810	10,313	11,224	18,420	0:00:31,54	0:01:04,76	0:02:13,03	0:03:22,77	0:04:33,50	0:05:44,98	0:11:49,96
820	10,262	11,169	18,330	0:00:31,39	0:01:04,44	0:02:12,38	0:03:21,78	0:04:32,16	0:05:43,28	0:11:46,48
830	10,214	11,116	18,243	0:00:31,24	0:01:04,13	0:02:11,75	0:03:20,82	0:04:30,87	0:05:41,66	0:11:43,14
840	10,167	11,066	18,160	0:00:31,10	0:01:03,84	0:02:11,16	0:03:19,91	0:04:29,64	0:05:40,10	0:11:39,94

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

Таблица № 4

Для дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «трек», индивидуальная гонка на время, женщины(трек с деревянным покрытием)

Уровень специальной физической подготовки (балл, шаг – 10)	Дистанция; результат (м/км; сек,000/ч:мин:сек,0)									
	Старт с ходу	Старт с места								
	200 м (сек)	125 м (сек)	250 м (сек)	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км	10 км
0	21,886	23,224	38,341	0:01:08,21	0:02:20,03	0:04:47,66	0:07:18,46	0:09:51,39	0:12:25,95	0:25:35,17
10	21,816	23,150	38,218	0:01:07,99	0:02:19,58	0:04:46,74	0:07:17,06	0:09:49,50	0:12:23,56	0:25:30,25
20	21,737	23,066	38,079	0:01:07,74	0:02:19,07	0:04:45,70	0:07:15,47	0:09:47,36	0:12:20,86	0:25:24,69
30	21,649	22,972	37,925	0:01:07,47	0:02:18,51	0:04:44,54	0:07:13,70	0:09:44,98	0:12:17,86	0:25:18,51
40	21,552	22,870	37,756	0:01:07,17	0:02:17,89	0:04:43,27	0:07:11,77	0:09:42,37	0:12:14,57	0:25:11,74
50	21,448	22,759	37,573	0:01:06,84	0:02:17,22	0:04:41,90	0:07:09,68	0:09:39,55	0:12:11,01	0:25:04,42
60	21,336	22,640	37,377	0:01:06,49	0:02:16,50	0:04:40,43	0:07:07,43	0:09:36,52	0:12:07,19	0:24:56,56
70	21,217	22,514	37,168	0:01:06,12	0:02:15,74	0:04:38,86	0:07:05,05	0:09:33,30	0:12:03,13	0:24:48,21
80	21,091	22,380	36,948	0:01:05,73	0:02:14,94	0:04:37,21	0:07:02,53	0:09:29,91	0:11:58,85	0:24:39,39
90	20,959	22,240	36,717	0:01:05,32	0:02:14,09	0:04:35,48	0:06:59,89	0:09:26,34	0:11:54,35	0:24:30,14
100	20,821	22,094	36,476	0:01:04,89	0:02:13,21	0:04:33,67	0:06:57,13	0:09:22,62	0:11:49,66	0:24:20,48
110	20,678	21,942	36,225	0:01:04,44	0:02:12,30	0:04:31,79	0:06:54,27	0:09:18,76	0:11:44,78	0:24:10,45
120	20,531	21,786	35,966	0:01:03,98	0:02:11,35	0:04:29,84	0:06:51,30	0:09:14,76	0:11:39,74	0:24:00,08
130	20,378	21,624	35,699	0:01:03,51	0:02:10,38	0:04:27,84	0:06:48,25	0:09:10,65	0:11:34,55	0:23:49,39
140	20,222	21,458	35,425	0:01:03,02	0:02:09,38	0:04:25,79	0:06:45,12	0:09:06,42	0:11:29,22	0:23:38,42
150	20,062	21,288	35,145	0:01:02,52	0:02:08,35	0:04:23,68	0:06:41,91	0:09:02,10	0:11:23,77	0:23:27,20
160	19,899	21,115	34,859	0:01:02,01	0:02:07,31	0:04:21,54	0:06:38,64	0:08:57,69	0:11:18,20	0:23:15,75
170	19,732	20,939	34,568	0:01:01,50	0:02:06,25	0:04:19,35	0:06:35,31	0:08:53,20	0:11:12,54	0:23:04,10
180	19,564	20,760	34,273	0:01:00,97	0:02:05,17	0:04:17,14	0:06:31,94	0:08:48,64	0:11:06,80	0:22:52,28
190	19,393	20,579	33,974	0:01:00,44	0:02:04,08	0:04:14,89	0:06:28,52	0:08:44,03	0:11:00,98	0:22:40,30
200	19,221	20,396	33,672	0:00:59,90	0:02:02,97	0:04:12,63	0:06:25,06	0:08:39,37	0:10:55,10	0:22:28,20

210	19,047	20,211	33,367	0:00:59,36	0:02:01,86	0:04:10,34	0:06:21,58	0:08:34,67	0:10:49,17	0:22:16,00
220	18,872	20,025	33,060	0:00:58,81	0:02:00,74	0:04:08,04	0:06:18,07	0:08:29,94	0:10:43,20	0:22:03,72
230	18,696	19,839	32,752	0:00:58,27	0:01:59,61	0:04:05,73	0:06:14,54	0:08:25,18	0:10:37,21	0:21:51,37
240	18,519	19,651	32,443	0:00:57,71	0:01:58,48	0:04:03,41	0:06:11,01	0:08:20,41	0:10:31,19	0:21:38,99
250	18,342	19,464	32,133	0:00:57,16	0:01:57,35	0:04:01,08	0:06:07,46	0:08:15,63	0:10:25,16	0:21:26,59
260	18,165	19,276	31,823	0:00:56,61	0:01:56,22	0:03:58,76	0:06:03,92	0:08:10,85	0:10:19,13	0:21:14,18
270	17,989	19,088	31,513	0:00:56,06	0:01:55,09	0:03:56,43	0:06:00,38	0:08:06,08	0:10:13,11	0:21:01,79
280	17,812	18,901	31,205	0:00:55,51	0:01:53,96	0:03:54,12	0:05:56,85	0:08:01,31	0:10:07,10	0:20:49,42
290	17,637	18,715	30,897	0:00:54,96	0:01:52,84	0:03:51,81	0:05:53,33	0:07:56,57	0:10:01,11	0:20:37,10
300	17,462	18,529	30,590	0:00:54,42	0:01:51,72	0:03:49,51	0:05:49,83	0:07:51,84	0:09:55,15	0:20:24,83
310	17,288	18,345	30,286	0:00:53,88	0:01:50,61	0:03:47,22	0:05:46,34	0:07:47,14	0:09:49,23	0:20:12,64
320	17,115	18,162	29,983	0:00:53,34	0:01:49,50	0:03:44,95	0:05:42,88	0:07:42,48	0:09:43,34	0:20:00,52
330	16,944	17,980	29,683	0:00:52,81	0:01:48,41	0:03:42,70	0:05:39,45	0:07:37,84	0:09:37,50	0:19:48,50
340	16,774	17,799	29,385	0:00:52,28	0:01:47,32	0:03:40,47	0:05:36,04	0:07:33,25	0:09:31,71	0:19:36,58
350	16,606	17,621	29,090	0:00:51,75	0:01:46,24	0:03:38,25	0:05:32,67	0:07:28,70	0:09:25,97	0:19:24,77
360	16,439	17,444	28,798	0:00:51,23	0:01:45,17	0:03:36,06	0:05:29,33	0:07:24,20	0:09:20,29	0:19:13,08
370	16,274	17,269	28,509	0:00:50,72	0:01:44,12	0:03:33,90	0:05:26,03	0:07:19,74	0:09:14,67	0:19:01,51
380	16,111	17,096	28,224	0:00:50,21	0:01:43,08	0:03:31,76	0:05:22,76	0:07:15,34	0:09:09,12	0:18:50,08
390	15,950	16,925	27,942	0:00:49,71	0:01:42,05	0:03:29,64	0:05:19,54	0:07:10,99	0:09:03,63	0:18:38,80
400	15,791	16,757	27,664	0:00:49,21	0:01:41,03	0:03:27,55	0:05:16,36	0:07:06,70	0:08:58,22	0:18:27,66
410	15,635	16,590	27,389	0:00:48,73	0:01:40,03	0:03:25,49	0:05:13,22	0:07:02,47	0:08:52,88	0:18:16,67
420	15,480	16,427	27,119	0:00:48,24	0:01:39,04	0:03:23,46	0:05:10,13	0:06:58,30	0:08:47,61	0:18:05,83
430	15,328	16,265	26,852	0:00:47,77	0:01:38,07	0:03:21,47	0:05:07,08	0:06:54,18	0:08:42,43	0:17:55,16
440	15,178	16,106	26,590	0:00:47,30	0:01:37,11	0:03:19,50	0:05:04,08	0:06:50,14	0:08:37,32	0:17:44,66
450	15,031	15,950	26,332	0:00:46,84	0:01:36,17	0:03:17,56	0:05:01,12	0:06:46,15	0:08:32,30	0:17:34,32
460	14,886	15,796	26,078	0:00:46,39	0:01:35,24	0:03:15,65	0:04:58,22	0:06:42,24	0:08:27,36	0:17:24,15
470	14,743	15,645	25,828	0:00:45,95	0:01:34,33	0:03:13,78	0:04:55,36	0:06:38,39	0:08:22,50	0:17:14,15
480	14,603	15,496	25,583	0:00:45,51	0:01:33,43	0:03:11,94	0:04:52,56	0:06:34,60	0:08:17,73	0:17:04,33
490	14,466	15,350	25,342	0:00:45,08	0:01:32,55	0:03:10,13	0:04:49,80	0:06:30,89	0:08:13,04	0:16:54,68
500	14,331	15,207	25,105	0:00:44,66	0:01:31,69	0:03:08,36	0:04:47,10	0:06:27,24	0:08:08,44	0:16:45,21
510	14,198	15,066	24,873	0:00:44,25	0:01:30,84	0:03:06,62	0:04:44,45	0:06:23,66	0:08:03,93	0:16:35,92
520	14,069	14,929	24,646	0:00:43,84	0:01:30,01	0:03:04,91	0:04:41,85	0:06:20,15	0:07:59,50	0:16:26,81

530	13,941	14,794	24,423	0:00:43,45	0:01:29,19	0:03:03,24	0:04:39,30	0:06:16,71	0:07:55,16	0:16:17,89
540	13,817	14,661	24,204	0:00:43,06	0:01:28,40	0:03:01,60	0:04:36,80	0:06:13,34	0:07:50,91	0:16:09,14
550	13,694	14,532	23,990	0:00:42,68	0:01:27,62	0:02:59,99	0:04:34,35	0:06:10,04	0:07:46,75	0:16:00,57
560	13,575	14,405	23,781	0:00:42,31	0:01:26,85	0:02:58,42	0:04:31,95	0:06:06,81	0:07:42,67	0:15:52,18
570	13,458	14,281	23,576	0:00:41,94	0:01:26,10	0:02:56,88	0:04:29,61	0:06:03,65	0:07:38,69	0:15:43,98
580	13,343	14,159	23,376	0:00:41,58	0:01:25,37	0:02:55,38	0:04:27,32	0:06:00,56	0:07:34,79	0:15:35,95
590	13,232	14,040	23,180	0:00:41,24	0:01:24,65	0:02:53,91	0:04:25,08	0:05:57,54	0:07:30,97	0:15:28,11
600	13,122	13,925	22,988	0:00:40,90	0:01:23,96	0:02:52,47	0:04:22,89	0:05:54,58	0:07:27,25	0:15:20,45
610	13,016	13,811	22,801	0:00:40,56	0:01:23,27	0:02:51,07	0:04:20,75	0:05:51,70	0:07:23,61	0:15:12,96
620	12,911	13,701	22,619	0:00:40,24	0:01:22,61	0:02:49,70	0:04:18,66	0:05:48,88	0:07:20,06	0:15:05,65
630	12,810	13,593	22,441	0:00:39,92	0:01:21,96	0:02:48,37	0:04:16,63	0:05:46,14	0:07:16,60	0:14:58,52
640	12,711	13,488	22,267	0:00:39,61	0:01:21,32	0:02:47,06	0:04:14,64	0:05:43,46	0:07:13,22	0:14:51,57
650	12,614	13,385	22,098	0:00:39,31	0:01:20,70	0:02:45,79	0:04:12,71	0:05:40,85	0:07:09,92	0:14:44,79
660	12,520	13,285	21,933	0:00:39,02	0:01:20,10	0:02:44,56	0:04:10,82	0:05:38,30	0:07:06,72	0:14:38,19
670	12,428	13,188	21,772	0:00:38,73	0:01:19,51	0:02:43,35	0:04:08,98	0:05:35,83	0:07:03,59	0:14:31,76
680	12,339	13,093	21,616	0:00:38,45	0:01:18,94	0:02:42,18	0:04:07,20	0:05:33,42	0:07:00,55	0:14:25,50
690	12,252	13,001	21,464	0:00:38,18	0:01:18,39	0:02:41,04	0:04:05,46	0:05:31,07	0:06:57,60	0:14:19,42
700	12,168	12,912	21,316	0:00:37,92	0:01:17,85	0:02:39,93	0:04:03,77	0:05:28,80	0:06:54,72	0:14:13,51
710	12,086	12,825	21,173	0:00:37,67	0:01:17,33	0:02:38,85	0:04:02,13	0:05:26,58	0:06:51,93	0:14:07,76
720	12,007	12,741	21,034	0:00:37,42	0:01:16,82	0:02:37,81	0:04:00,54	0:05:24,44	0:06:49,23	0:14:02,19
730	11,930	12,659	20,899	0:00:37,18	0:01:16,32	0:02:36,80	0:03:59,00	0:05:22,35	0:06:46,60	0:13:56,79
740	11,855	12,580	20,768	0:00:36,95	0:01:15,85	0:02:35,82	0:03:57,50	0:05:20,34	0:06:44,06	0:13:51,55
750	11,783	12,503	20,641	0:00:36,72	0:01:15,38	0:02:34,87	0:03:56,05	0:05:18,38	0:06:41,59	0:13:46,48
760	11,713	12,429	20,519	0:00:36,50	0:01:14,94	0:02:33,95	0:03:54,65	0:05:16,49	0:06:39,21	0:13:41,57
770	11,645	12,357	20,401	0:00:36,29	0:01:14,50	0:02:33,06	0:03:53,30	0:05:14,67	0:06:36,90	0:13:36,83
780	11,580	12,288	20,286	0:00:36,09	0:01:14,09	0:02:32,20	0:03:51,99	0:05:12,91	0:06:34,68	0:13:32,26
790	11,517	12,221	20,176	0:00:35,89	0:01:13,69	0:02:31,37	0:03:50,73	0:05:11,21	0:06:32,54	0:13:27,84
800	11,456	12,157	20,070	0:00:35,70	0:01:13,30	0:02:30,58	0:03:49,52	0:05:09,57	0:06:30,47	0:13:23,60
810	11,398	12,095	19,968	0:00:35,52	0:01:12,92	0:02:29,81	0:03:48,35	0:05:07,99	0:06:28,49	0:13:19,51
820	11,342	12,036	19,870	0:00:35,35	0:01:12,57	0:02:29,08	0:03:47,23	0:05:06,48	0:06:26,58	0:13:15,58
830	11,289	11,979	19,776	0:00:35,18	0:01:12,22	0:02:28,37	0:03:46,15	0:05:05,03	0:06:24,75	0:13:11,82
840	11,237	11,924	19,686	0:00:35,02	0:01:11,89	0:02:27,70	0:03:45,12	0:05:03,65	0:06:23,00	0:13:08,22

850	11,188	11,872	19,600	0:00:34,87	0:01:11,58	0:02:27,05	0:03:44,14	0:05:02,32	0:06:21,33	0:13:04,78
860	11,141	11,823	19,518	0:00:34,72	0:01:11,28	0:02:26,44	0:03:43,20	0:05:01,06	0:06:19,74	0:13:01,50
870	11,097	11,775	19,440	0:00:34,58	0:01:11,00	0:02:25,85	0:03:42,31	0:04:59,86	0:06:18,22	0:12:58,38
880	11,055	11,731	19,366	0:00:34,45	0:01:10,73	0:02:25,30	0:03:41,47	0:04:58,72	0:06:16,78	0:12:55,42
890	11,015	11,688	19,296	0:00:34,33	0:01:10,47	0:02:24,78	0:03:40,67	0:04:57,64	0:06:15,42	0:12:52,63
900	10,977	11,648	19,231	0:00:34,21	0:01:10,23	0:02:24,28	0:03:39,92	0:04:56,62	0:06:14,14	0:12:49,99
910	10,942	11,611	19,169	0:00:34,10	0:01:10,01	0:02:23,82	0:03:39,21	0:04:55,67	0:06:12,94	0:12:47,52
920	10,909	11,576	19,111	0:00:34,00	0:01:09,80	0:02:23,39	0:03:38,55	0:04:54,78	0:06:11,82	0:12:45,21
930	10,879	11,544	19,058	0:00:33,90	0:01:09,60	0:02:22,98	0:03:37,94	0:04:53,96	0:06:10,78	0:12:43,06
940	10,850	11,514	19,008	0:00:33,82	0:01:09,42	0:02:22,61	0:03:37,37	0:04:53,19	0:06:09,81	0:12:41,08
950	10,824	11,486	18,963	0:00:33,73	0:01:09,25	0:02:22,27	0:03:36,85	0:04:52,49	0:06:08,93	0:12:39,27
960	10,801	11,461	18,922	0:00:33,66	0:01:09,10	0:02:21,96	0:03:36,38	0:04:51,86	0:06:08,13	0:12:37,61
970	10,780	11,439	18,885	0:00:33,60	0:01:08,97	0:02:21,68	0:03:35,96	0:04:51,28	0:06:07,41	0:12:36,13
980	10,761	11,419	18,852	0:00:33,54	0:01:08,85	0:02:21,44	0:03:35,58	0:04:50,78	0:06:06,77	0:12:34,82
990	10,745	11,402	18,823	0:00:33,49	0:01:08,74	0:02:21,22	0:03:35,26	0:04:50,34	0:06:06,22	0:12:33,68
1000	10,731	11,387	18,799	0:00:33,44	0:01:08,66	0:02:21,04	0:03:34,98	0:04:49,97	0:06:05,75	0:12:32,71

Таблица № 5

Для дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «трек», индивидуальная гонка на время, мужчины(трек с бетонным покрытием)

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

210	17,863	19,442	31,907	0:00:54,64	0:01:52,17	0:03:50,44	0:05:51,24	0:07:53,75	0:09:57,56	0:20:29,79
220	17,699	19,263	31,614	0:00:54,14	0:01:51,14	0:03:48,32	0:05:48,01	0:07:49,40	0:09:52,07	0:20:18,48
230	17,534	19,084	31,319	0:00:53,63	0:01:50,10	0:03:46,19	0:05:44,77	0:07:45,02	0:09:46,55	0:20:07,12
240	17,369	18,904	31,023	0:00:53,13	0:01:49,06	0:03:44,06	0:05:41,51	0:07:40,63	0:09:41,01	0:19:55,72
250	17,203	18,723	30,727	0:00:52,62	0:01:48,02	0:03:41,92	0:05:38,25	0:07:36,23	0:09:35,46	0:19:44,31
260	17,037	18,542	30,431	0:00:52,11	0:01:46,98	0:03:39,78	0:05:34,99	0:07:31,83	0:09:29,91	0:19:32,89
270	16,871	18,362	30,135	0:00:51,61	0:01:45,94	0:03:37,64	0:05:31,73	0:07:27,44	0:09:24,37	0:19:21,48
280	16,706	18,182	29,840	0:00:51,10	0:01:44,90	0:03:35,51	0:05:28,48	0:07:23,05	0:09:18,84	0:19:10,09
290	16,541	18,003	29,545	0:00:50,60	0:01:43,87	0:03:33,38	0:05:25,24	0:07:18,68	0:09:13,33	0:18:58,75
300	16,377	17,824	29,252	0:00:50,09	0:01:42,84	0:03:31,26	0:05:22,02	0:07:14,33	0:09:07,84	0:18:47,46
310	16,214	17,647	28,961	0:00:49,59	0:01:41,81	0:03:29,16	0:05:18,81	0:07:10,01	0:09:02,39	0:18:36,23
320	16,052	17,471	28,672	0:00:49,10	0:01:40,80	0:03:27,07	0:05:15,62	0:07:05,71	0:08:56,97	0:18:25,08
330	15,891	17,296	28,385	0:00:48,61	0:01:39,79	0:03:25,00	0:05:12,46	0:07:01,45	0:08:51,59	0:18:14,01
340	15,732	17,122	28,100	0:00:48,12	0:01:38,79	0:03:22,94	0:05:09,33	0:06:57,22	0:08:46,26	0:18:03,04
350	15,574	16,950	27,818	0:00:47,64	0:01:37,79	0:03:20,90	0:05:06,22	0:06:53,03	0:08:40,97	0:17:52,17
360	15,418	16,780	27,539	0:00:47,16	0:01:36,81	0:03:18,89	0:05:03,15	0:06:48,89	0:08:35,74	0:17:41,41
370	15,263	16,612	27,262	0:00:46,69	0:01:35,84	0:03:16,89	0:05:00,11	0:06:44,79	0:08:30,57	0:17:30,76
380	15,110	16,446	26,989	0:00:46,22	0:01:34,88	0:03:14,92	0:04:57,11	0:06:40,73	0:08:25,46	0:17:20,24
390	14,959	16,281	26,720	0:00:45,76	0:01:33,93	0:03:12,97	0:04:54,14	0:06:36,73	0:08:20,41	0:17:09,85
400	14,810	16,119	26,454	0:00:45,30	0:01:33,00	0:03:11,05	0:04:51,21	0:06:32,78	0:08:15,43	0:16:59,60
410	14,663	15,959	26,191	0:00:44,85	0:01:32,08	0:03:09,16	0:04:48,32	0:06:28,88	0:08:10,51	0:16:49,48
420	14,519	15,802	25,933	0:00:44,41	0:01:31,17	0:03:07,29	0:04:45,47	0:06:25,04	0:08:05,67	0:16:39,51
430	14,376	15,646	25,678	0:00:43,97	0:01:30,27	0:03:05,45	0:04:42,67	0:06:21,26	0:08:00,90	0:16:29,69
440	14,235	15,493	25,427	0:00:43,54	0:01:29,39	0:03:03,64	0:04:39,90	0:06:17,53	0:07:56,20	0:16:20,02
450	14,097	15,343	25,180	0:00:43,12	0:01:28,52	0:03:01,85	0:04:37,19	0:06:13,87	0:07:51,57	0:16:10,50
460	13,961	15,195	24,937	0:00:42,70	0:01:27,67	0:03:00,10	0:04:34,51	0:06:10,26	0:07:47,02	0:16:01,14
470	13,827	15,049	24,698	0:00:42,29	0:01:26,83	0:02:58,37	0:04:31,88	0:06:06,71	0:07:42,55	0:15:51,94
480	13,696	14,906	24,464	0:00:41,89	0:01:26,00	0:02:56,68	0:04:29,30	0:06:03,23	0:07:38,16	0:15:42,89
490	13,567	14,766	24,233	0:00:41,50	0:01:25,19	0:02:55,02	0:04:26,77	0:05:59,81	0:07:33,84	0:15:34,01
500	13,441	14,628	24,007	0:00:41,11	0:01:24,40	0:02:53,38	0:04:24,28	0:05:56,45	0:07:29,61	0:15:25,30
510	13,316	14,493	23,785	0:00:40,73	0:01:23,62	0:02:51,78	0:04:21,83	0:05:53,16	0:07:25,45	0:15:16,75
520	13,195	14,361	23,568	0:00:40,36	0:01:22,85	0:02:50,21	0:04:19,44	0:05:49,93	0:07:21,38	0:15:08,36

530	13,075	14,231	23,355	0:00:39,99	0:01:22,10	0:02:48,67	0:04:17,09	0:05:46,76	0:07:17,39	0:15:00,14
540	12,958	14,103	23,146	0:00:39,64	0:01:21,37	0:02:47,16	0:04:14,79	0:05:43,66	0:07:13,47	0:14:52,09
550	12,844	13,979	22,941	0:00:39,29	0:01:20,65	0:02:45,68	0:04:12,54	0:05:40,62	0:07:09,64	0:14:44,21
560	12,732	13,857	22,741	0:00:38,94	0:01:19,95	0:02:44,24	0:04:10,33	0:05:37,65	0:07:05,89	0:14:36,49
570	12,622	13,737	22,545	0:00:38,61	0:01:19,26	0:02:42,82	0:04:08,18	0:05:34,74	0:07:02,22	0:14:28,93
580	12,515	13,620	22,353	0:00:38,28	0:01:18,58	0:02:41,44	0:04:06,07	0:05:31,89	0:06:58,63	0:14:21,55
590	12,410	13,506	22,166	0:00:37,96	0:01:17,92	0:02:40,08	0:04:04,00	0:05:29,11	0:06:55,12	0:14:14,33
600	12,307	13,395	21,983	0:00:37,64	0:01:17,28	0:02:38,76	0:04:01,99	0:05:26,40	0:06:51,70	0:14:07,27
610	12,207	13,286	21,804	0:00:37,34	0:01:16,65	0:02:37,47	0:04:00,02	0:05:23,74	0:06:48,35	0:14:00,38
620	12,109	13,179	21,629	0:00:37,04	0:01:16,04	0:02:36,21	0:03:58,10	0:05:21,15	0:06:45,08	0:13:53,65
630	12,014	13,076	21,459	0:00:36,75	0:01:15,44	0:02:34,98	0:03:56,23	0:05:18,62	0:06:41,89	0:13:47,09
640	11,921	12,974	21,293	0:00:36,46	0:01:14,86	0:02:33,78	0:03:54,40	0:05:16,15	0:06:38,78	0:13:40,69
650	11,830	12,876	21,131	0:00:36,19	0:01:14,29	0:02:32,61	0:03:52,62	0:05:13,75	0:06:35,75	0:13:34,45
660	11,742	12,780	20,973	0:00:35,92	0:01:13,73	0:02:31,47	0:03:50,88	0:05:11,41	0:06:32,79	0:13:28,37
670	11,656	12,686	20,820	0:00:35,65	0:01:13,19	0:02:30,36	0:03:49,19	0:05:09,13	0:06:29,92	0:13:22,45
680	11,572	12,595	20,671	0:00:35,40	0:01:12,67	0:02:29,29	0:03:47,55	0:05:06,91	0:06:27,12	0:13:16,70
690	11,491	12,507	20,525	0:00:35,15	0:01:12,16	0:02:28,24	0:03:45,95	0:05:04,75	0:06:24,40	0:13:11,10
700	11,412	12,421	20,384	0:00:34,91	0:01:11,66	0:02:27,22	0:03:44,39	0:05:02,66	0:06:21,75	0:13:05,65
710	11,335	12,337	20,247	0:00:34,67	0:01:11,18	0:02:26,23	0:03:42,88	0:05:00,62	0:06:19,19	0:13:00,37
720	11,261	12,256	20,114	0:00:34,44	0:01:10,71	0:02:25,26	0:03:41,42	0:04:58,64	0:06:16,69	0:12:55,24
730	11,189	12,177	19,985	0:00:34,22	0:01:10,26	0:02:24,33	0:03:40,00	0:04:56,73	0:06:14,28	0:12:50,26
740	11,119	12,101	19,860	0:00:34,01	0:01:09,82	0:02:23,43	0:03:38,62	0:04:54,87	0:06:11,93	0:12:45,44
750	11,051	12,027	19,739	0:00:33,80	0:01:09,39	0:02:22,55	0:03:37,29	0:04:53,07	0:06:09,67	0:12:40,77
760	10,985	11,956	19,621	0:00:33,60	0:01:08,98	0:02:21,71	0:03:36,00	0:04:51,33	0:06:07,47	0:12:36,26
770	10,922	11,887	19,508	0:00:33,41	0:01:08,58	0:02:20,89	0:03:34,75	0:04:49,65	0:06:05,35	0:12:31,90
780	10,861	11,820	19,399	0:00:33,22	0:01:08,20	0:02:20,10	0:03:33,55	0:04:48,03	0:06:03,30	0:12:27,68
790	10,802	11,756	19,294	0:00:33,04	0:01:07,83	0:02:19,34	0:03:32,39	0:04:46,47	0:06:01,33	0:12:23,62
800	10,745	11,694	19,192	0:00:32,87	0:01:07,47	0:02:18,61	0:03:31,27	0:04:44,96	0:05:59,43	0:12:19,71
810	10,690	11,635	19,094	0:00:32,70	0:01:07,13	0:02:17,90	0:03:30,20	0:04:43,51	0:05:57,60	0:12:15,95
820	10,638	11,578	19,001	0:00:32,54	0:01:06,80	0:02:17,23	0:03:29,16	0:04:42,12	0:05:55,85	0:12:12,34
830	10,587	11,523	18,911	0:00:32,38	0:01:06,48	0:02:16,58	0:03:28,17	0:04:40,78	0:05:54,16	0:12:08,87
840	10,539	11,471	18,825	0:00:32,24	0:01:06,18	0:02:15,96	0:03:27,23	0:04:39,51	0:05:52,55	0:12:05,56

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

Таблица № 5

Для дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «трек», индивидуальная гонка на время, женщины(трек с бетонным покрытием)

Уровень специальной физической подготовки (балл, шаг – 10)	Дистанция; результат (м/км; сек,000/ч:мин:сек,0)									
	Старт с ходу	Старт с места								
		200 м (сек)	125 м (сек)	250 м (сек)	500 м	1 км	2 км	3 км	4 км	5 км
0	22,687	24,074	39,744	0:01:10,70	0:02:25,15	0:04:58,19	0:07:34,51	0:10:13,04	0:12:53,25	0:26:31,36
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	0:01:05,33	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	13,716	14,554	24,028	0:00:42,75	0:01:27,75	0:03:00,28	0:04:34,78	0:06:10,62	0:07:47,48	0:16:02,08
600	13,603	14,434	23,830	0:00:42,39	0:01:27,03	0:02:58,79	0:04:32,51	0:06:07,56	0:07:43,62	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	19,811	0:00:35,24	0:01:12,35	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

V. Рабочая программа

13. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

С учетом специфики вида спорта велоспорт – шоссе, трек определяются следующие особенности тренировочной работы:

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

1.1. Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- возраста спортсмена.

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

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

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

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

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

7. Годовой объем тренировочной нагрузки лица, проходящего спортивную подготовку, предусмотренный указанными режимами, может быть сокращен, но не более чем на 25%. Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки является, травма или болезнь спортсмена. Иные причины снижения годового объема тренировочной нагрузки спортсмена решаются в индивидуальном порядке тренерским советом.

14. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине).

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

15. Учебно-тематический план представлен

Вид спорта: Велосипедный спорт (шоссе / трек)

Этапы подготовки: ССМ и ВСМ

Годовой объём: ССМ – 936 ч; ВСМ – 1 248 ч

№	Раздел подготовки / Этап	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	Сен	Окт	Ноя	Дек	Всего ч
1	Общая физическая подготовка (ОФП)													
	ССМ	18	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	18	225
	ВСМ	21	22	22	22	22	22	22	22	22	21	21	21	260
2	Специальная физическая подготовка (СФП)													
	ССМ	18	19	18	18	18	19	19	18	18	19	19	18	220
	ВСМ	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
3	Техническая подготовка													
	ССМ	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	126
	ВСМ	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	150
4	Тактическая подготовка													
	ССМ	18	16	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	213
	ВСМ	32	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	362
5	Участие в соревнованиях													
	ССМ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
	ВСМ	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	32
6	Восстановительные мероприятия													
	ССМ	1		1	1	1		1	11	1	1	1	1	10
	ВСМ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
7	Медицинское и функциональное обследование													
	ССМ		1						1				1	3
33	ВСМ		1						1				1	3
8	Психологическая подготовка													
	ССМ	5	6	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	70
	ВСМ	6	6	7	6	7	6	6	7	6	7	6	6	76
9	Антидопинговое обучение													
	ССМ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	ВСМ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	14
	Итого по основным разделам													

№	Раздел подготовки / Этап	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	Сен	Окт	Ноя	Дек	Всего ч
	ССМ	70	56	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	936
	ВСМ	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248
*	<i>Самостоятельная работа / разезды</i>													
	<i>ССМ</i>	21	15	19	8	10	10	10	8	19	18	18	18	174
	<i>ВСМ</i>	17	15	25	14	14	14	14	12	25	25	25	25	186
	Общий годовой объём													
	ССМ (936 ч)	70	56	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	936
	ВСМ (1248 ч)	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Пояснения к плану Периодизация по месяцам

Период	Месяцы	Характер тренировок	Основной акцент
Зимний (трек)	январь – февраль	Соревнования на треке + базовая аэробика	Спецвыносливость, техника трека
Переходный	март	Смешанный (трек → шоссе), втягивание	Адаптация к шоссе, силовая выносливость
Основной шоссейный	апрель – август	Интенсивные старты, многодневки	Пик соревновательной нагрузки
Переходный (завершение сезона)	сентябрь	Активное восстановление, контрольные тесты	Регенерация, оценка состояния
Базовый (зимний)	октябрь – декабрь	ОФП, СФП, силовая работа, закладка базы	Фундамент для следующего сезона

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт», содержащим в своем наименовании аббревиатуру «трек», «шоссе» (далее – соответственно трек, шоссе), основаны на особенностях вида спорта «велосипедный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «велосипедный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

- Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «велосипедный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «велосипедный спорт» не ниже всероссийского уровня.

- В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «велосипедный спорт».

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», материально-технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			трек	шоссе	трек	шоссе
Основное спортивное оборудование и инвентарь						
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1	1	1	1
2.	Багажник автомобильный для перевозки колес и велосипедов	штук	–	1	–	1
3.	Велостанок универсальный	штук	3	3	3	1
4.	Капсула каретки	штук	–	2	–	2
5.	Кассета	штук	–	2	–	2
6.	Компьютер (ноутбук) с принтером	штук	1	1	1	1
7.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1	1	1	1
8.	Мотоцикл или квадроцикл для сопровождения	штук	1	1	1	1
9.	Мяч баскетбольный	штук	–	–	–	
12.	Мяч футбольный	штук	1	1	1	1
13.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	1	1	1	1
14.	Передние шестеренки	комплект	3	3	1	1
15.	Слесарные инструменты	комплект	1	1	1	1
16.	Насос для подкачки покрышек	штук	1	1	1	1
17.	Насос-компрессор для подкачки колес	штук	1	1	1	1
18.	Обод колеса	штук	–	2	–	2
19.	Переключатель задний	штук		2	–	2
20.	Переключатель передний	штук		2	–	2
21.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1	1	1	1
22.	Рулевая колонка	штук	–	1	–	1
23.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1	1	1	1

24.	Свисток	штук	1	1	1	1
25.	Секундомер	штук	1	1	1	1
26.	Система для шоссе	штук	–	1	–	1
27.	Скакалка	штук	–	–	–	–
28.	Спицы	штук		20		20
29.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	1	1	1	1
30.	Трос с рубашкой	штук	–	4		4
32.	Фишки (конусы)	штук	–	–	–	–
33.	Цепь	штук	–	3	–	4
34.	Шипы	штук	–	2	–	2
35.	Шифтеры	штук	–	2	–	2
36.	Эспандер резиновый ленточный	штук	–	–	–	–
37.	Эспандер ручной двойного действия	штук	3	–	1	–

Сокращения, используемые в таблице:

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

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

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№п/п	Наименование спортивного инвентаря, передаваемого в индивидуальное пользование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшегопортивного мастерства	
				трек	шоссе	трек	шоссе
1.	Велокамеры «BMX»	штук	на обучающегося	-	-	—	-
2.	Велокамеры «МТБ»	штук	на обучающегося	-	-	-	-
3.	Велокамеры трек	штук	на обучающегося	10	-	15	-
4.	Велокамеры шоссе	штук	на обучающегося	-	10	-	15
5.	Велокомпьютер с функцией монитора сердечного ритма и мощности педалирования	штук	на обучающегося	1	1	1	1
6.	Велопокрышки «BMX»	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
7.	Велопокрышки «МТБ»	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
8.	Велопокрышки «трек»	комплект	на обучающегося	6	-	8	-
9.	Велопокрышки «шоссе»	комплект	на обучающегося	-	6	-	8
10.	Велосипед «BMX»	штук	на обучающегося	-	-	-	-
11.	Велосипед «МТБ» (гоночный)	штук	на обучающегося	-	-	-	-
12.	Велосипед «МТБ» (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	-	-
13.	Велосипед трековый	штук	на обучающегося	1	-	1	-
14.	Велосипед трековый (гоночный)	штук	на обучающегося	1	-	1	-
15.	Велосипед трековый для гонок на время	штук	на обучающегося	1	-	1	-
16.	Велосипед шоссейный	штук	на обучающегося	1	-	1	-
	Велосипед шоссейный (гоночный)	штук	на обучающегося	-	2	-	2
	Велосипед шоссейный для гонок на время	штук	на обучающегося	-	1	-	1
	Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
	Велотрубки трековые (гоночные)	комплект	на обучающегося	18	-	24	-
	Велотрубки шоссейные	комплект	на обучающегося	10	-	12	-
	Велотрубки трековые (тренировочные)	комплект	на обучающегося	24	-	36	-

	Грязевые щитки	комплект	на обучающегося	–	2	–	2
	Держатель для фляги	штук	на обучающегося	2	3	2	3
17.	Дисковое колесо для трека	комплект	на обучающегося	2	–	2	–
18.	Колеса шоссейные (запасные)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2
19.	Контактные педали «BMX»	комплект	на обучающегося	–	–	–	– –
20.	Контактные педали «МТБ»	комплект	на обучающегося	-	–	–	–
21.	Контактные педали «трек»	комплект	на обучающегося	1	–	1	–
22.	Контактные педали «шоссе»	комплект	на обучающегося	1	2	1	2
23.	Руль для гонок на время	штук	на обучающегося	1	1	1	1
24.	Фляга 500 мл	штук	на обучающегося	8	6	10	10
25.	Дисковое колесо шоссейное	штук	на обучающегося	–	1	–	1
26.	Колеса «BMX» (запасные)	комплект	на обучающегося	–	–	–	–
27.	Колеса «МТБ» (запасные)	комплект	на обучающегося	–	–	–	–
28.	Колеса трековые (запасные)	комплект	на обучающегося	2	1	2	2
29.	Лопастное колесо трековое	штук	на обучающегося			1	–
30.	Лопастное колесо шоссейное	штук	на обучающегося	–	1	–	1
31.	Чехол для велосипеда	комплект	на обучающегося	2	2	2	2
32.	Чехол для запасных колес	комплект	на обучающегося	3	4	4	4
33.	Велоседло	штук	на обучающегося	1	2	2	2
34.	Обмотка для руля	штук	на обучающегося	3	2	3	3
35.	Переключатель задний шоссе	штук	на обучающегося	1	1	1	1
36.	Переключатель передний «МТБ»	штук	на обучающегося	–			–
37.	Переключатель передний шоссе	штук	на обучающегося	1	1	1	1
38.	Руль для гонок на время	штук	на обучающегося		1	–	1
39.	Руль для групповых гонок	штук	на обучающегося	1	1	2	2
40.	Ручки тормозные «МТБ»	штук	на обучающегося	–			–
41.	Ручки тормозные «шоссе»	штук	на обучающегося	2	2	2	2

Сокращения, используемые в таблице:

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

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшегопортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации(лет)
Шоссе							
1.	Бахилы	пар	на обучающегося	2	1	4	1
2.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	1	1	1	1
3.	Веломайка	штук	на обучающегося	5	1	8	1
4.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	2	1	3	1
5.	Веломайка защитная	штук	на обучающегося	–	–	–	–
6.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	3	1	6	1
7.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	2	1	2	1
8.	Велотрусы	штук	на обучающегося	5	1	8	1
9.	Велотуфли МТБ	пар	на обучающегося	1	1	2	1
10.	Велотуфли шоссейные	пар	на обучающегося	1	1	1	1
11.	Велосапка летняя	штук	на обучающегося	3	1	6	1
12.	Велосапка теплая	штук	на обучающегося	2	1	2	1
13.	Велослем с защитой лица	штук	на обучающегося	–	–	–	–
14.	Ветровка - дождевик	штук	на обучающегося	2	1	2	1
15.	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	1	1	2	1
16.	Каска защитная	штук	на обучающегося	2	1	2	1
17.	Компрессионное белье	комплектов	на обучающегося	2	1	2	1
18.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
19.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	1	1	1	1

20.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1
21.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	6	1	12	1
22.	Очки защитные	штук	на обучающегося	2	1	2	1
23.	Разминочные рукава	пар	на обучающегося	1	1	2	1
24.	Разминочные чулки	пар	на обучающегося	1	1	2	1
25.	Рейтузы короткие (бриджи)	пар	на обучающегося	1	1	2	1
26.	Рейтузы легкие	пар	на обучающегося	2	1	2	1
27.	Рейтузы теплые	пар	на обучающегося	2	1	2	1
28.	Тапочки (сланцы)	пар	на обучающегося	1	1	1	1
29.	Термобелье	комплектов	на обучающегося	1	1	2	1
Трек							
1.	Бахилы	пар	на обучающегося	2	1	4	1
2.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	1	1	1	1
3.	Веломайка	штук	на обучающегося	5	1	8	1
4.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	2	1	3	1
5.	Веломайка защитная	штук	на обучающегося	–	–	–	–
6.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	3	1	6	1
7.	Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	2	1	2	1
8.	Велотрусы	штук	на обучающегося	5	1	8	1
9.	Велотуфли трековые	пар	на обучающегося	1	1	2	1
10.	Велотуфли шоссейные	пар	на обучающегося	1	1	1	1
11.	Велощапка летняя	штук	на обучающегося	3	1	6	1
12.	Велощапка теплая	штук	на обучающегося	2	1	2	1
13.	Велощлем с защитой лица	штук	на обучающегося	–	–	–	–
14.	Ветровка - дождевик	штук	на обучающегося	2	1	2	1
15.	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	1	1	2	1
16.	Каска защитная	штук	на обучающегося	2	1	2	1
17.	Компрессионное белье	комплектов	на обучающегося	2	1	2	1

18.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
19.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
20.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1
21.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	6	1	12	1
22.	Очки защитные	штук	на обучающегося	2	1	2	1
23.	Разминочные рукава	пар	на обучающегося	1	1	2	1
24.	Разминочные чулки	пар	на обучающегося	1	1	2	1
25.	Рейтузы короткие (бриджи)	пар	на обучающегося	1	1	2	1
26.	Рейтузы легкие	пар	на обучающегося	2	1	2	1
27.	Рейтузы теплые	пар	на обучающегося	2	1	2	1
28.	Гапочки (сланцы)	пар	на обучающегося	1	1	1	1
29.	Термобелье	комплектов	на обучающегося	1	1	2	1

Сокращения, используемые в таблице:

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

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

17. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства

и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «велосипедный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

18. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Нормативно-правовое обеспечение

Реализация программы осуществляется в соответствии с:

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (приказ Минспорта РФ);
- Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации тренировочного процесса;
- Антидопинговыми правилами (ВАДА, РУСАДА).

2. Основная и дополнительная литература

В таблице ниже представлен полный перечень литературы, рекомендованной вами, с указанием разделов программы, по которым данные источники применяются.

№ п/п	Автор(ы)	Название	Год издания	Применение в разделах УТП
1	Барчуков И.С., Нестеров А.А.	<i>Физическая культура и спорт: методология, теория, практика</i>	2006	ОФП, психологическая подготовка, методология тренировки
2	Ермаков С.В.	<i>Тренировка велосипедистов-шоссейников</i>	1990	СФП, тактическая подготовка (шоссе), периодизация
3	Захаров А.А.	<i>Велосипедный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ</i>	2008	Базовая методическая основа УТП для ССМ и ВСМ
4	Захаров А.А.	<i>Тактическая подготовка велосипедиста</i>	2001	Тактическая подготовка, разбор гонок, позиционная борьба
5	Захаров А.А.	<i>Техническая подготовка велосипедиста</i>	2003	Техническая подготовка (посадка, педалирование, маневрирование)
6	Захаров А.А.	<i>Физическая подготовка велосипедиста</i>	2001	ОФП, СФП, интервальные методы, силовая выносливость
7	Илюхин А.А.	<i>Школа велокросса</i>	2008	СФП, техническая подготовка (езда по пересечённой местности)
8	Крылатых Ю.Г., Минаков С.М.	<i>Подготовка юных велосипедистов</i>	1982	ОФП, возрастная физиология, основы тренировки (адаптация для ССМ)
9	Никитушкин В.Г.	<i>Многолетняя подготовка юных спортсменов</i>	2010	Общая теория спорта, возрастная периодизация, переход ССМ → ВСМ
10	Никитушкин В.Г.	<i>Теория и методика юношеского спорта</i>	2010	Методика тренировки, нормирование нагрузок, педагогический контроль

3. Дополнительные (современные) методические источники

В программу рекомендуется включить актуальные пособия последних лет (по требованиям ФССП 2021–2026):

- **Федеральный стандарт спортивной подготовки** по велосипедному спорту (актуальная редакция).
- **Антидопинговое обеспечение:** методические рекомендации РУСАДА / ВАДА по циклоспорту (образовательный модуль).
- **Спортивная физиология:** Виноградов В.Е., Солодков А.С. «Физиология спорта» (современные данные по ПАНО, МПК, ЧСС).
- **Биомеханика:** Сборники материалов по посадке велосипедиста (аэродинамика, углы сгибания).
- **Цифровые технологии:** методики анализа с использованием велоэргометров, мощностных (STRAVA, TrainingPeaks, WKO5) и ЧСС-мониторов.

4. Электронные образовательные ресурсы

Для тренеров и спортсменов доступны:

- **Национальные рекомендации по велоспорту** — размещены на сайте Федерации велосипедного спорта России (ФВСП).
- **Аналитические платформы:** TrainingPeaks, STRAVA, Zwift (используются для планирования и контроля).
- **Видеотека разборов тактики** (гонки Мирового тура — YouTube-каналы GCN, ФВСП).
- **Методические видеоуроки** по технике педалирования, маневрирования и работы в группе.

5. Учебно-методическое обеспечение тренировочного процесса

Для каждого раздела УТП предусмотрены:

Раздел УТП	Методическое обеспечение
ОФП	Планы силовых тренировок, комплексы ОРУ, программы кроссовой подготовки.
СФП	Протоколы интервальных тренировок (зоны мощности, ЧСС), горные повторы, спринт-сессии.
Техническая подготовка	Видеоанализ посадки, динамическая биометрия, слепые упражнения.
Тактическая подготовка	Разбор видеозаписей гонок, тактические схемы (преследование, уход, финиш).
Восстановление	Протоколы массажа, криотерапии, активного восстановления, режима сна и питания.
Антидопинг	Лекционные материалы, тесты, образовательные вебинары РУСАДА.

