**Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 684 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-BMX" (Зарегистрировано в Минюсте России 24.12.2013 N 30766)**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-ВМХ

Приложение

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-ВМХ (далее - ФССП) разработан на основании [части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-Ф3 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"](http://docs.cntd.ru/document/902075039) (далее - [Федеральный закон](http://docs.cntd.ru/document/902075039)) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.I), ст.7582) и [подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации](http://docs.cntd.ru/document/902353651), утвержденного [постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607](http://docs.cntd.ru/document/902353651) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30, ст.4112) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с [Федеральным законом](http://docs.cntd.ru/document/902075039).

I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-ВМХ (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:  
  
- титульный лист;  
  
- пояснительную записку;  
  
- нормативную часть;  
  
- методическую часть;  
  
- систему контроля и зачетные требования;  
  
- перечень информационного обеспечения;  
  
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На титульном листе Программы указываются:  
  
- наименование вида спорта;  
  
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;  
  
- название Программы;  
  
- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;  
  
- срок реализации Программы;  
  
- год составления Программы.

1.2. В пояснительной записке Программы даются характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. Нормативная часть Программы должна содержать:  
  
- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-ВМХ ([приложение N 1 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043545));  
  
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-ВМХ ([приложение N 2 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043545));  
  
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта велоспорт-ВМХ ([приложение N 3 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043545));  
  
- режимы тренировочной работы;  
  
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;  
  
- предельные тренировочные нагрузки;  
  
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;  
  
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;  
  
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;  
  
- объем индивидуальной спортивной подготовки;  
  
- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. Методическая часть Программы должна содержать:  
  
- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;  
  
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;  
  
- рекомендации по планированию спортивных результатов;  
  
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;  
  
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;  
  
- рекомендации по организации психологической подготовки;  
  
- планы применения восстановительных средств;  
  
- планы антидопинговых мероприятий;  
  
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. Система контроля и зачетные требования Программы должны включать:  
  
- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта велоспорт-ВМХ ([приложение N 4 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043545));  
  
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;  
  
- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;  
  
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. Перечень информационного обеспечения Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта велоспорт-ВМХ (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта велоспорт-ВМХ, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки ([приложение N 5 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043545)).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ([приложение N 6 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043545)).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства ([приложение N 7 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043545)).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства ([приложение N 8 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043545)).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки ([приложение N 9 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043545)).

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

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:  
  
- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта велоспорт-ВМХ;  
  
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта велоспорт-ВМХ;  
  
- выполнение плана спортивной подготовки;  
  
- прохождение предварительного соревновательного отбора;  
  
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;  
  
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

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

5. Результатом реализации Программы является:

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

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):  
  
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;  
  
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта велоспорт-ВМХ;  
  
- формирование спортивной мотивации;  
  
- укрепление здоровья спортсменов.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:  
  
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;  
  
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;  
  
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;  
  
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;  
  
- сохранение здоровья спортсменов.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:  
  
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;  
  
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

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

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

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

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта велоспорт-ВМХ

9. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта велоспорт-ВМХ определяются в Программе.  
  
Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта велоспорт-ВМХ учитываются при:  
  
- составлении планов спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);  
  
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

11. 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.

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

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

14. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов ([приложение N 10 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043545)).

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

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

17. С учетом специфики вида спорта велоспорт-ВМХ определяются следующие особенности спортивной подготовки:  
  
- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;  
  
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта велоспорт-ВМХ осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

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

19. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

19.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным [Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта"](http://docs.cntd.ru/document/902296125), утвержденным [приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н](http://docs.cntd.ru/document/902296125) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - [ЕКСД](http://docs.cntd.ru/document/902296125)), в том числе следующим требованиям:  
  
- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;  
  
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;  
  
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

19.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" [ЕКСД](http://docs.cntd.ru/document/902296125), но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 [Пункт 6 ЕКСД](http://docs.cntd.ru/document/902296125).

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

20. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:  
  
- наличие велодрома ВМХ;  
  
- наличие игрового зала;  
  
- наличие тренажерного зала;  
  
- наличие раздевалок, душевых;  
  
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с [приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий"](http://docs.cntd.ru/document/902229984)(зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);  
  
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([приложение N 11 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043545));  
  
- обеспечение спортивной экипировкой ([приложение N 12 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043545));  
  
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;  
  
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;  
  
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Приложение N 1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду ...

Приложение N 1  
к Федеральному стандарту

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 4 | 6 | 15-25 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 10 | 10-20 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | без ограничений | 14 | 6-12 |
| Этап высшего спортивного мастерства | без ограничений | 16 | 3-6 |

Приложение N 2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-ВМХ

Приложение N 2  
к Федеральному стандарту

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Разделы спортивной | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| подготовки | этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совер- шенст- | этап высшего спортив- |
|  | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | вования спортив- ного мастер- ства | ного мастер- ства |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Общая физическая подготовка (%) | 28-30 | 25-28 | 18-20 | 8-12 | 6-8 | 8-10 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 9-11 | 10-12 | 10-14 | 12-14 | 14-17 | 12-14 |
| Техническая подготовка (%) | 20-22 | 22-23 | 23-24 | 24-25 | 20-25 | 18-20 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%) | 12-15 | 15-20 | 22-25 | 25-30 | 26-32 | 26-34 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) | 12-15 | 10-14 | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 8-12 | 10-12 | 10-14 | 13-15 | 14-16 | 14-16 |

Приложение N 3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта велоспорт-ВМХ

Приложение N 3  
к Федеральному стандарту

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|  | этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совер- шенст- | этап высшего спортив- |
|  | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | вования спортив- ного мастер- ства | ного мастер- ства |
| Контрольные | 1-3 | 1-3 | 3-5 | 3-5 | 5-7 | 5-7 |
| Отборочные | - | - | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Основные | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 |

Приложение N 4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта велоспорт-ВМХ

Приложение N 4  
к Федеральному стандарту

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 

2 - среднее влияние; 

1 - незначительное влияние.

Приложение N 5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Приложение N 5  
к Федеральному стандарту

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | юноши | девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 6,0 с) | Бег на 30 м (не более 6,3 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 100 см) | Прыжок в длину с места (не менее 90 см) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) |

Приложение N 6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Приложение N 6  
к Федеральному стандарту

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | юноши | девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,5 с) | Бег на 30 м (не более 6,0 с) |
| Сила | Приседания за 15 с (не менее 10 раз) | Приседания за 15 с (не менее 8 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Приложение N 7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Приложение N 7  
к Федеральному стандарту

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | юноши | девушки |
| 1 | 2 | 3 |
| Быстрота | Бег на 20 м (не более 3,5 с) | Бег на 20 м (не более 3,8 с) |
| Сила | Приседания за 15 с (не менее 12 раз) | Приседания за 15 с (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 225 см) | Прыжок в длину с места (не менее 215 см) |
| Выносливость | Бег 600 м (не более 1,38 с) | Бег 600 м (не более 1,43 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

Приложение N 8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Приложение N 8  
к Федеральному стандарту

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | мужчины | женщины |
| Быстрота | Бег на 20 м (не более 3,18 с) | Бег на 20 м (не более 3,55 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 260 см) | Прыжок в длину с места (не менее 225 см) |
|  | Подъем штанги весом 20 кг до уровня груди (не менее 8 раз) | Подъем штанги весом 10 кг до уровня груди (не менее 8 раз) |
| Выносливость | Бег 600 м (не более 1,32 с) | Бег 600 м (не более 1,38 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

Приложение N 9. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Приложение N 9  
к Федеральному стандарту

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Этапный | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| норматив | этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
|  | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |  |  |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10-12 | 12-18 | 18-24 | 24-32 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-4 | 4-6 | 6-7 | 7-10 | 10-11 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 520-624 | 624-936 | 936-1248 | 1248-1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156-208 | 156-208 | 208-312 | 312-364 | 364-520 | 520-572 |

Приложение N 10. Перечень тренировочных сборов

Приложение N 10  
к Федеральному стандарту

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N  п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
|  |  | этап высшего спортивного мастерства | этап совершен- ствования спортивного мастерства | трениро- вочный этап (этап спортивной специали- зации) | этап начальной подготовки |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям** | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |  |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |  |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |  |
| **2. Специальные тренировочные сборы** | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | до 14 дней | | | - | участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | до 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | в соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | до 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | до 60 дней | | - | в соответствии с правилами приема |

Приложение N 11. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Приложение N 11  
к Федеральному стандарту

Таблица 1.

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| **Оборудование и спортивный инвентарь** | | | |
| 1 | Доска тактическая | штук | 2 |
| 2 | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 10 |
| 3 | Свисток | штук | 4 |
| 4 | Секундомер | штук | 4 |
| 5 | Стойки для штанги | комплект | 2 |
| 6 | Фишки (конусы) | штук | 30 |
| 7 | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 2 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь** | | | |
| 8 | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 9 | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 10 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 11 | Набор инструментов для ремонта велосипедов | комплект | 1 |
| 12 | Набор слесарных инструментов | комплект | 1 |
| 13 | Насос для накачивания колес | комплект | 2 |
| 14 | Переносная стойка для ремонта велосипедов | штук | 1 |
| 15 | Рулетка металлическая 20 м | штук | 1 |
| 16 | Секундомер | штук | 1 |
| 17 | Скакалка | штук | 24 |
| 18 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 19 | Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки) | комплект | 4 |
| 20 | Станок для правки колес и спицной ключ | комплект | 2 |
| 21 | Утяжелитель для ног | комплект | 15 |
| 22 | Утяжелитель для рук | комплект | 15 |
| 23 | Эспандер резиновый ленточный | штук | 24 |

Таблица 2.

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| N | Наименование | Еди- | Расчет- | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| п/п | спортивно экипировки индивидуаль- ного пользования | ница изме- рения | ная единица | этап начальной подготовки | | тренировоч- ный этап (этап спортивной специализа- ции) | | этап совершен- ствования спортивного мастерства | | этап высшего спортивного мастерства | |
|  |  |  |  | коли- чество | срок эксп- луа- тации (лет) | коли- чество | срок эксп- луа- тации (лет) | коли- чество | срок эксп- луа- тации (лет) | коли- чество | срок эксп- луа- тации (лет) |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | | | |
| 1 | Велосипед-ВМХ | штук | на занима- ющегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Велосипед гоночный шоссейный | штук | на занима- ющегося |  |  | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Велосипед гоночный трековый | штук | на занима- ющегося |  |  | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Запасные колеса | комп- лект | на занима- ющегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Велостанок универсальный | штук | на занима- ющегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6 | Покрышки для различных условий трассы | комп- лект | на занима- ющегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
| 7 | Чехол для велосипеда | штук | на занима- ющегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Чехол для запасных колес | штук | на занима- ющегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Камеры | комп- лект | на занима- ющегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
| 10 | Контактные педали | пар | на занима- ющегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |

Приложение N 12. Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение N 12  
к Федеральному стандарту

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| N | Наименование | Еди- | Расчет- | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| п/п |  | ница изме- рения | ная единица | этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализа- ции) | | этап совершенст- вования спортивного мастерства | | этап высшего спортивного мастерства | |
|  |  |  |  | коли- чество | срок эксплуа- тации (лет) | коли- чество | срок эксплуа- тации (лет) | коли- чество | срок эксплуа- тации (лет) | коли- чество | срок эксплуа- тации (лет) |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | | | |
| 1 | Костюм ветрозащитный | штук | на занима- ющегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Костюм спортивный парадный | штук | на занима- ющегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 3 | Веломойка защитная | штук | на занима- ющегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Велотуфли | пар | на занима- ющегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Кроссовки легкоатле- тические | пар | на занима- ющегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Майка | штук | на занима- ющегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 7 | Наколенники | пар | на занима- ющегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Налокотники | пар | на занима- ющегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Носки | пар | на занима- ющегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 10 | Перчатки защитные | пар | на занима- ющегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11 | Полотенце | штук | на занима- ющегося | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Сумка спортивная | штук | на занима- ющегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13 | Футболка | штук | на занима- ющегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 14 | Шапка спортивная | штук | на занима- ющегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15 | Велошлем с защитой лица | штук | на занима- ющегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 16 | Шорты спортивные защитные | штук | на занима- ющегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 17 | Штаны спортивные защитные | штук | на занима- ющегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |