**Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 681 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.01.2014 N 31057)**

Федеральный стандарт по виду спорта велоспорт-шоссе

Приложение

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе (далее - ФССП) разработан на основании [части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "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-шоссе (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-шоссе ([приложение N 1 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043559));  
  
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе ([приложение N 2 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043559));  
  
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта велоспорт-шоссе ([приложение N 3 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043559));  
  
- 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-шоссе ([приложение N 4 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043559));  
  
- 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-шоссе (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта велоспорт-шоссе, 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/499043559)).

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/499043559)).

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/499043559)).

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/499043559)).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки ([Приложение N 9 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043559)).

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-шоссе;  
  
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта велоспорт-шоссе;  
  
- 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-шоссе;  
  
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;  
  
- укрепление здоровья спортсменов;  
  
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта велоспорт-шоссе.

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-шоссе;  
  
- 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-шоссе;

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-шоссе

9. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта велоспорт-шоссе определяются в Программе.  
  
Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта велоспорт-шоссе учитываются при:  
  
- составлении планов спортивной подготовки начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;  
  
- 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-шоссе, 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/499043559)).

15. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе 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-шоссе 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 гендерными и возрастными особенностями развития;  
  
- 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.

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 тренировочного спортивного 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/499043559));  
  
- обеспечение спортивной экипировкой ([приложение N 12 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499043559));  
  
- 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-шоссе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 10-14 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 13 | 8-12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | без ограничений | 14 | 3-4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | без ограничений | 15 | 2-3 |

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

Приложение N 2  
к Федеральному стандарту

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Разделы | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| подготовки | этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенст- вования спортивного | этап высшего спортивного мастерства |
|  | 1 год | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | мастерства |  |
| Общая физическая подготовка (%) | 40-55 | 25-40 | 20-35 | 15-30 | 5-15 | 5-10 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 30-45 | 40-55 | 45-60 | 50-65 | 55-70 | 60-75 |
| Техническая подготовка (%) | 10-15 | 5-10 | 3-5 | 3-5 | 1-3 | 1-3 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 3-5 | 3-5 | 5-7 | 5-7 | 10-12 | 9-11 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 | 7-15 |

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

Приложение N 3  
к Федеральному стандарту

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Виды | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| соревнований | этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенст- вования спортивного | этап высшего спортивного мастерства |
|  | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | мастерства |  |
| Контрольные | 5-10 | 10-15 | 15-20 | 20-25 | 20-25 | 10-20 |
| Отборочные | - | 10-15 | 15-20 | 20-25 | 25-30 | 10-30 |
| Основные | - | 1-3 | 10-15 | 15-20 | 20-30 | 30-50 |

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

Приложение N 4  
к Федеральному стандарту

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| 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 | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | юноши | девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,5 с) | Бег на 30 м (не более 6,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин. 45 с) | Бег 800 м (не более 5 мин. 00 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) | - |
|  | Приседания за 15 с (не менее 12 раз) | Приседания за 15 с (не менее 10 раз) |
|  | Бросок набивного мяча сидя из-за головы (не менее 3,5 м) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 165 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
|  | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 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 | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | юноши | девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м | Бег на 30 м |
|  | (не более 5,3 с) | (не более 5,8 с) |
|  | Бег 60 м | Бег 60 м |
|  | (не более 9,5 с) | (не более 10,5 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м | Челночный бег 3x10 м |
|  | (не более 8,5 с) | (не более 9,5 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 6 мин. 00 с) | Бег 1500 м  (не более 6 мин. 30 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине | Подтягивание на перекладине |
|  | (не менее 12 раз) | (не менее 3 раз) |
|  | Поднимание ног из виса на | Поднимание ног из виса на |
|  | перекладине до хвата руками | перекладине до хвата руками |
|  | (не менее 10 раз) | (не менее 5 раз) |
| Силовая | Сгибание и разгибание | Сгибание и разгибание |
| выносливость | рук в упоре лежа | рук в упоре лежа |
|  | (не менее 20 раз) | (не менее 15 раз) |
|  | В висе удержание ног в | В висе удержание ног в |
|  | положении прямого угла | положении прямого угла |
|  | (не менее 15 с) | (не менее 5 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
| качества | (не менее 190 см) | (не менее 170 см) |
|  | Подтягивание на | - |
|  | перекладине за 20 с |  |
|  | (не менее 6 раз) |  |
|  | Подъем туловища | Подъем туловища |
|  | лежа на спине за 20 с | лежа на спине за 20 с |
|  | (не менее 8 раз) | (не менее 6 раз) |
|  | Сгибание и разгибание | Сгибание и разгибание |
|  | рук в упоре лежа за 20 с | рук в упоре лежа за 10 с |
|  | (не менее 10 раз) | (не менее 5 раз) |
|  | Индивидуальная гонка на | Индивидуальная гонка на |
|  | время 10 км | время 10 км |
|  | (не более 17 мин. 00 с) | (не более 20 мин. 00 с) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |

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 | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | юноши | девушки |
| 1 | 2 | 3 |
|  | Бег 60 м | Бег 60 м |
| Быстрота | (не более 8,0 с) | (не более 8,5 с) |
|  | Бег 100 м | Бег 100 м |
|  | (не более 15,0 с) | (не более 16,0 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 5 мин. 45 с) | Бег 1500 м  (не более 6 мин. 15 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине | Подтягивание на перекладине |
|  | (не менее 12 раз) | (не менее 5 раз) |
|  | Поднимание ног из виса на | Поднимание ног из виса на |
|  | перекладине до хвата руками (не менее 10 раз) | перекладине до хвата руками (не менее 5 раз) |
|  | Приседание со штангой | Приседание со штангой |
|  | весом не менее 60% от | весом не менее 40% от |
|  | собственного веса | собственного веса |
|  | (не менее 7 раз) | (не менее 5 раз) |
| Силовая | Сгибание и разгибание | Сгибание и разгибание |
| выносливость | рук в упоре лежа | рук в упоре лежа |
|  | (не менее 20 раз) | (не менее 15 раз) |
|  | В висе удержание ног в | В висе удержание ног в |
|  | положении прямого угла | положении прямого угла |
|  | (не менее 15 с) | (не менее 5 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
| качества | (не менее 200 см) | (не менее 180 см) |
|  | Подтягивание на | - |
|  | перекладине за 20 с |  |
|  | (не менее 11 раз) |  |
|  | Подъем туловища | Подъем туловища |
|  | лежа на спине за 20 с | лежа на спине за 20 с |
|  | (не менее 12 раз) | (не менее 8 раз) |
|  | Сгибание и разгибание | Сгибание и разгибание |
|  | рук в упоре лежа за 20 с | рук в упоре лежа за 10 с |
|  | (не менее 12 раз) | (не менее 8 раз) |
|  | Индивидуальная гонка на | Индивидуальная гонка на |
|  | время 20 км | время 20 км |
|  | (не более 29 мин. 00 с) | (не более 35 мин. 00 с) |
| 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 | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | Юноши | Девушки |
| 1 | 2 | 3 |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 12 мин.) | Бег 3000 м (не более 14 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз) |
|  | Приседание со штангой весом не менее 70% от собственного веса (не менее 8 раз) | Приседание со штангой весом не менее 50% от собственного веса (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
|  | Индивидуальная гонка на время 25 км (не более 35 мин. 00 с) | Индивидуальная гонка на время 25 км (не более 39 мин. 00 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

Приложение N 9. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Приложение N 9  
к Федеральному стандарту

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|  | этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенст- вования спортивного | этап высшего спортивного мастерства |
|  | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | мастерства |  |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12-16 | 18 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6-8 | 7-12 | 9-14 | 9-14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624-832 | 936 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 312-416 | 364-624 | 468-728 | 468-728 |

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 |
|  |  | этап высшего спортивного мастерства | этап совершенст- вования спортивного мастерства | трениро- вочный этап (этап спортивной специа- лизации) | этап начальной подготовки | | сбора |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 |
| **1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям** | | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы к предсезонной подготовке | 21 | 21 | 21 | - | | определяется организацией, осуществляющей |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 21 | - | - | | спортивную подготовку |
| 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 3 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 42 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 оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Автомобиль легковой для сопровождения | штук | 1 |
| 2. | Велостанок универсальный | штук | 1 |
| 3. | Камеры | штук | 10 |
| 4. | Капсула каретки | штук | 20 |
| 5. | Набор передних шестеренок | штук | 6 |
| 6. | Насос для подкачки покрышек | штук | 2 |
| 7. | Покрышки | штук | 10 |
| 8. | Спицы | штук | 50 |
| 9. | Тормозные колодки | комплект | 20 |
| 10. | Тормозные диски | штук | 7 |
| 11. | Тросы и рубашки переключения | штук | 100 |
| 12. | Цепи с кассетой | штук | 20 |
| 13. | Чашки рулевые | комплект | 10 |
| 14. | Эксцентрики | штук | 10 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь** | | | |
| 15. | Верстак железный с тисками | штук | 1 |
| 16. | Доска информационная | штук | 1 |
| 17. | Дрель ручная | штук | 1 |
| 18. | Дрель электрическая | штук | 1 |
| 19. | Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения | штук | 1 |
| 20. | Мяч набивной (медицинбол) 3,0 кг | штук | 3 |
| 21. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 22. | Набор инструментов для ремонта велосипедов | комплект | 1 |
| 23. | Набор слесарных инструментов | штук | 1 |
| 24. | Насос для подкачки покрышек | штук | 2 |
| 25. | Переносная стойка для ремонта велосипедов | штук | 1 |
| 26. | Планшет для карт | комплект | 1 |
| 27. | Рулетка металлическая 20 м | штук | 1 |
| 28. | Секундомер | штук | 1 |
| 29. | Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки) | штук | 4 |
| 30. | Станок для правки колес и спицной ключ | комплект | 2 |
| 31. | Станок сверлильный | штук | 1 |

Таблица 2.

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| N | Наименование | Единица | Расчетная | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| п/п | спортивной экипировки индивидуального пользования | изме- рения | единица | этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | 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) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | | | |
| 1. | Велосипед гоночный шоссейный | штук | на занимаю- щегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Велосипед гоночный трековый | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Запасные колеса для шоссейного велосипеда | комплект | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 4. | Запасные колеса для трекового велосипеда | комплект | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Велостанок универсальный | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6. | Покрышки для различных условий трассы | комплект | на занимаю- щегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
| 7. | Камеры к соответствующим покрышкам | комплект | на занимаю- щегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
| 8. | Грязевые щитки | комплект | на занимаю- щегося | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 9. | Чехол для велосипеда | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 10. | Чехол для запасных колес | штук | на занимаю- щегося | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| 11. | Контактные педали | пар | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 12. | Контактные педали шоссе | пар | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 13. | Велокомпьютер | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| 14. | Велобачок | штук | на занимаю- щегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
| 15. | Держатель для велобачка | штук | на занимаю- щегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 16. | Велошлем | штук | на занимаю- щегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 17. | Очки защитные | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |

Приложение N 12. Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение N 12  
к Федеральному стандарту

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| N | Наименование | Единица | Расчетная | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| п/п | спортивной экипировки индивидуального пользования | изме- рения | единица | этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | 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. | Бахилы | пар | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Велогамаши легкие | пар | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Велогамаши короткие | пар | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Велогамаши теплые | пар | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Велокомбинезон | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Веломайка | штук | на занимаю- щегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
| 7. | Веломайка с длинным рукавом | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 8. | Велоперчатки летние | пар | на занимаю- щегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 9. | Велоперчатки теплые | пар | на занимаю- щегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 10. | Велотрусы | штук | на занимаю- щегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
| 11. | Велотуфли байк | пар | на занимаю- щегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Велотуфли шоссе | пар | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 13. | Велошапка летняя | штук | на занимаю- щегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 14. | Велошапка теплая | штук | на занимаю- щегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 15. | Ветровка-дождевик | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 16. | Жилет велосипедный | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 17. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимаю- щегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Костюм спортивный (парадный) | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимаю- щегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20. | Носки велосипедные | пар | на занимаю- щегося | - | - | - | - | 6 | 1 | 12 | 1 |
| 21. | Разминочные рукава | пар | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 22. | Разминочные чулки | пар | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 23. | Тапочки (сланцы) | пар | на занимаю- щегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 24. | Термобелье | комплект | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |