МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ

от 30 августа 2013 года N 681

Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.I), ст.7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30, ст.4112),

приказываю:

1. Утвердить прилагаемый Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр
В.Л.Мутко

Зарегистрировано
в Министерстве юстиции
Российской Федерации
21 января 2014 года,
регистрационный 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" (далее - Федеральный закон) (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, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (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.

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);
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе (приложение N 2 к настоящему ФССП);
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта велоспорт-шоссе (приложение N 3 к настоящему ФССП);
- 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);
- 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).

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).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (приложение N 7 к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (приложение N 8 к настоящему ФССП).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение N 9 к настоящему ФССП).

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:

5.2. 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).

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", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), 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, 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[1].

---

[1] Пункт 6 ЕКСД.

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" (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);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 12 к настоящему ФССП);
- 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 подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
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 соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенст-вования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
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 3х10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3х10 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 физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,5 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3х10 м (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 (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 10 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Подтягивание на	-

	перекладине за 20 с (не менее 6 раз)	
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 5 раз)
	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 17 мин. 00 с)	Индивидуальная гонка на время 10 км (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 физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
1	2	3
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,0 с)	Бег 60 м (не более 8,5 с)
	Бег 100 м (не более 15,0 с)	Бег 100 м (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 (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 10 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 60% от собственного веса (не менее 7 раз)	Приседание со штангой весом не менее 40% от собственного веса (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (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 лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Индивидуальная гонка на время 20 км (не более 29 мин. 00 с)	Индивидуальная гонка на время 20 км (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 мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
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 п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
1.	Велосипед гоночный шоссейный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
2.	Велосипед гоночный трековый	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Запасные колеса для шоссейного велосипеда	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Запасные колеса для трекового велосипеда	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
5.	Велостанок универсальный	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
6.	Покрышки для различных условий трассы	комплект	на занимающегося	2	1	3	1	4	1	8	1
7.	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	на занимающегося	2	1	3	1	4	1	8	1
8.	Грязевые щитки	комплект	на занимающегося	1	2	2	2	2	2	2	1
9.	Чехол для велосипеда	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
10.	Чехол для запасных колес	штук	на занимающегося	-	-	2	2	2	2	4	2
11.	Контактные педали	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

12.	Контактные педали шоссе	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Велокомпьютер	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	4	2
14.	Велобачок	штук	на занимающегося	1	1	2	1	4	1	8	1
15.	Держатель для велобачка	штук	на занимающегося	1	1	2	1	4	1	6	1
16.	Велошлем	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	2	2	2
17.	Очки защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	1

Приложение N 12. Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение N 12
к Федеральному стандарту

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1.	Бахилы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
2.	Велогамаши легкие	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Велогамаши короткие	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
4.	Велогамаши теплые	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
5.	Велокомбинезон	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Веломайка	штук	на занимающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
7.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
8.	Велоперчатки летние	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
9.	Велоперчатки теплые	пар	на занимающегося	1	2	1	2	2	2	2	1
10.	Велотрусы	штук	на занимающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
11.	Велотуфли байк	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	2	1

12.	Велотуфли шоссе	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Велошапка летняя	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
14.	Велошапка теплая	штук	на занимающегося	1	2	1	2	2	2	2	1
15.	Ветровка-дождевик	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
16.	Жилет велосипедный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
17.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
18.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
20.	Носки велосипедные	пар	на занимающегося	-	-	-	-	6	1	12	1
21.	Разминочные рукава	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
22.	Разминочные чулки	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
23.	Тапочки (сланцы)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
24.	Термобелье	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1

Электронный текст документа
подготовлен ЗАО "Кодекс" и сверен по:

Бюллетень нормативных актов
федеральных органов
исполнительной власти,
N 8, 24.02.2014