



КонсультантПлюс
надежная правовая поддержка

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)

Документ предоставлен **КонсультантПлюс**

www.consultant.ru

Дата сохранения: 05.02.2014

Зарегистрировано в Минюсте России 21 января 2014 г. N 31057

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ
от 30 августа 2013 г. 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

Утвержден
приказом Минспорта России
от 30 августа 2013 г. N 681

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ 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 указывается:

- 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 дается 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:

5.1. 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).

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 организацию систематического медицинского контроля.

Приложение N 1
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта велоспорт-шоссе

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
 к Федеральному стандарту
 спортивной подготовки по виду
 спорта велоспорт-шоссе

СООТНОШЕНИЕ
 ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ
 ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
 СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-ШОССЕ

| 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
 к Федеральному стандарту
 спортивной подготовки по виду
 спорта велоспорт-шоссе

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
 СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ
 СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-ШОССЕ

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | 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 | | |
| 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
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта велоспорт-шоссе

ВЛИЯНИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-ШОССЕ

| 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
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта велоспорт-шоссе

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,5 с) | Бег на 30 м (не более 6,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с) | Челночный бег 3 x 10 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
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта велоспорт-шоссе

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

| 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 3 x 10 м (не более 8,5 с) | Челночный бег 3 x 10 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
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта велоспорт-шоссе

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| 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 качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (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
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта велоспорт-шоссе

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| 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
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта велоспорт-шоссе

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | 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 | 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
 к Федеральному стандарту
 спортивной подготовки по виду
 спорта велоспорт-шоссе

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
|---|---|---|---|--|---|--|
| | | Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки | |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы к предсезонной подготовке | 21 | 21 | 21 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 21 | - | - | |
| 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
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта велоспорт-шоссе

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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. | Троса и рубашки переключения | штук | 100 |
| 12. | Цепи с кассетой | штук | 20 |
| 13. | Чашки рулевые | комплект | 10 |
| 14. | Экцентрики | 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

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| 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 | 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 занимающ егося | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| 11 | Контактные педали | пар | на занимающ егося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 12 | Контактные педали шоссе | пар | на занимающ егося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 13 | Велокомпьютер | штук | на занимающ егося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| 14 | Велобачек | штук | на занимающ егося | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
| 15 | Держатель для велобачка | штук | на занимающ егося | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 16 | Велошлем | штук | на занимающ егося | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 17 | Очки защитные | штук | на занимающ егося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |

Приложение N 12
 к Федеральному стандарту
 спортивной подготовки по виду
 спорта велоспорт-шоссе

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| 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. | Бахилы | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Велогамашки легкие | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Велогамашки короткие | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Велогамашки 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. | Велосапожки летняя | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 14. | Велосапожки 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 | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|----------|------------------|---|---|---|---|---|---|----|---|
| | (парадный) | | | | | | | | | | |
| 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 |
