МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ

от 30 августа 2013 года N 683

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

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-трек.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр
В.Л.Мутко

Зарегистрировано
в Министерстве юстиции
Российской Федерации
9 октября 2013 года,
регистрационный N 30127

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-трек

Приложение

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-трек (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" (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-трек (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 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-трек (приложение N 1 к настоящему ФССП);
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-трек (приложение N 2 к настоящему ФССП);
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта велоспорт-трек (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 в виде спорта велоспорт-трек (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, необходимые 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-трек (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта велоспорт-трек, 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-трек;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта велоспорт-трек;
- 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-трек;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта велоспорт-трек.

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-трек;
- 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-трек;

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-трек

9. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта велоспорт-трек определяются в Программе.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта велоспорт-трек 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-трек, 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-трек 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-трек 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-трек 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 велотрека;
- 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-трек

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	13	4-6
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	15	2-4

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

Приложение N 2
к Федеральному стандарту

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совер-шенст-вования спортивного мастерства	этап высшего спортив-ного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
1	2	3	4	5	6	7
Общая физическая подготовка (%)	45-52	38-42	20-32	15-28	18-28	16-20
Специальная физическая подготовка (%)	24-35	28-35	10-30	16-35	32-48	24-50
Техническая подготовка (%)	15-24	20-30	30-41	30-41	13-26	16-32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-2	2-3	2-3	2-3	2-4	1-2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	-	0,5-1	3-5	3-5	8-10	7-12

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

Приложение N 3
к Федеральному стандарту

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совер-шенст-вования спортивного мастерства	этап высшего спортив-ного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	-	1-2	9-10	9-10	9-10	9-10
Отборочные	-	-	2-3	2-3	10-15	10-15
Основные	-	-	1-2	1-2	5-10	5-10

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

Приложение N 4
к Федеральному стандарту

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

Приложение N 5
к Федеральному стандарту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 5,0 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,0 с)
	Гонка на треке 200 м со стартом с места (не более 15,8 с)	Гонка на треке 200 м со стартом с места (не более 17,0 с)
	Гонка на треке 500 м со стартом с места (не более 43 с)	Гонка на треке 500 м со стартом с места (не более 47 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3,0 кг сидя из-за головы (не менее 3,5 м)	Бросок набивного мяча 3,0 кг сидя из-за головы (не менее 3,5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	-
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)	Бег 800 м (не более 4 мин.)
	Индивидуальная гонка на время 2 км (не более 4 мин.)	Индивидуальная гонка на время 2 км (не более 4 мин.)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,0 с)

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
1	2	3
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м с ходу (не более 9,0 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 10,8 с)
	Гонка на треке 200 м со стартом с места (не более 14,5 с)	Гонка на треке 200 м со стартом с места (не более 18,8 с)
	Гонка на треке 500 м со стартом с места (не более 37,5 с)	Гонка на треке 500 м со стартом с места (не более 40 с)
	Гонка на треке 1000 м со стартом с места (не более 1 мин. 12 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 8 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин. 45 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин. 45 с)
	Индивидуальная гонка на время 2 км (не более 3 мин. 40 с)	Индивидуальная гонка на время 2 км (не более 3 мин. 50 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 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
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 7,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 9,0 с)
	Бег на 100 м с ходу (не более 14,0 с)	Бег на 100 м с ходу (не более 15,5 с)
	Гонка на треке 200 м со стартом с места (не более 12,0 с)	Гонка на треке 200 м со стартом с места (не более 13,4 с)
	Гонка на треке 500 м со стартом с места (не более 30,0 с)	Гонка на треке 500 м со стартом с места (не более 34,5 с)
	Гонка на треке 1000 м со стартом с места (не более 1 мин. 04 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин. 30 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин. 15 с)
	Индивидуальная гонка на время 3 км (не более 3 мин. 50 с)	Индивидуальная гонка на время 2 км (не более 2 мин. 50 с)
	Командная гонка на время 4 км (не более 4 мин. 20 с)	Командная гонка на время 3 км (не более 4 мин. 05 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)

	Приседание со штангой весом не менее 70% от собственного веса (не менее 7 раз)	Приседание со штангой весом не менее 50% от собственного веса (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем по канату без помощи ног 4 м (не менее 3 раз)	-
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8,0 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 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 физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мужчины	женщины
1	2	3
Скоростные качества	Гонка на треке 200 м со стартом с места (не более 11,6 с)	Гонка на треке 200 м со стартом с места (не более 12,8 с)
	Гонка на треке 500 м со стартом с места (не более 35,0 с)	Гонка на треке 500 м со стартом с места (не более 39,5 с)
	Гонка на треке 1000 м со стартом с места (не более 1 мин. 01 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 12 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин.)	Бег 3000 м (не более 15 мин.)
	Индивидуальная гонка на время 4 км (не более 3 мин. 45 с)	Индивидуальная гонка на время 3 км (не более 4 мин.)
	Командная гонка на время 4 км (не более 4 мин. 20 с)	Индивидуальная гонка на время 2 км (не более 2 мин. 46 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 80% от собственного веса (не менее 8 раз)	Приседание со штангой весом не менее 50% от собственного веса (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Приложение N 9. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Приложение N 9
к Федеральному стандарту

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совер-шенст-вования спортивного мастерства	этап высшего спортив-ного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	16-20	24-28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	7-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	832-1040	1248-1456	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312	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 сбора
		этап высшего спортивного мастерства	этап совершенствования спортивного мастерства	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	участники соревнований

2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год		-	в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней	-	в соответствии с правилами приема

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

Приложение N 11
к Федеральному стандарту

Таблица 1

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
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.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	штук	4
29.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
30.	Станок сверлильный	штук	1
31.	Гантели переменной массы (0,5-5 кг)	комплект	3
32.	Маты гимнастические	штук	10
33.	Стенка гимнастическая	штук	8
34.	Скамейка гимнастическая	штук	4
35.	Устройство для развития стоп	штук	1
36.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	2
37.	Эспандер ручной двойного действия	штук	15

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.	Велобачок	штук	на занимающегося	1	1	2	1	4	1	8	1
2.	Велокомпьютер	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	4	2
3.	Велосипед трековый	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Велосипед шоссейный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
5.	Велостанок универсальный	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
6.	Велошлем	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	2	2	2
7.	Держатель для велобачка	штук	на занимающегося	1	1	2	1	4	1	6	1
8.	Запасные колеса трековые	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
9.	Запасные колеса шоссейные	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
10.	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	на занимающегося	2	1	3	1	4	1	8	1
11.	Контактные педали трековые	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Контактные педали шоссейные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

13.	Очки защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
14.	Покрышки для различных условий трассы	комплект	на занимающегося	2	1	3	1	4	1	8	1
15.	Руль для индивидуальной гонки	штук	на занимающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
16.	Трековые колеса дисковые	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
17.	Трубки трековые гоночные	штук	на занимающегося	8	1	12	1	18	1	24	1
18.	Трубки трековые тренировочные	штук	на занимающегося	12	1	18	1	24	1	36	1
19.	Трубки шоссейные	штук	на занимающегося	4	1	8	1	10	1	12	1
20.	Чехол для велосипеда	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
21.	Чехол для запасных колес	штук	на занимающегося	-	-	2	2	2	2	4	2

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)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1.	Бахилы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
2.	Велогамаши легкие	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Велогамаши короткие	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
4.	Велогамаши теплые	штук	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 трековые	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 44, 04.11.2013