Документ предоставлен [КонсультантПлюс](http://www.consultant.ru)

Зарегистрировано в Минюсте России 24 декабря 2013 г. N 30766

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ

от 30 августа 2013 г. N 684

ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-BMX

В соответствии с [частью 1 статьи 34](consultantplus://offline/ref=DDFF29D724A1E893A8E7370236ECECEBE9C39AF81BDD44D949237A64124ED648196BD9EA30Y5C3M) 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](consultantplus://offline/ref=DDFF29D724A1E893A8E7370236ECECEBE9C39AFE1DDB44D949237A64124ED648196BD9EA37558A89YBCCM) 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](#P27) спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-BMX.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр

В.Л.МУТКО

Утвержден

приказом Минспорта России

от 30 августа 2013 г. N 684

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-BMX

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-BMX (далее - ФССП) разработан на основании [части 1 статьи 34](consultantplus://offline/ref=DDFF29D724A1E893A8E7370236ECECEBE9C39AF81BDD44D949237A64124ED648196BD9EA30Y5C3M) 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](consultantplus://offline/ref=DDFF29D724A1E893A8E7370236ECECEBE9C39AFE1DDB44D949237A64124ED648196BD9EA37558A89YBCCM) 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](consultantplus://offline/ref=DDFF29D724A1E893A8E7370236ECECEBEACA98FE10D444D949237A64124ED648196BD9EA37558B89YBC1M).

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-BMX (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-BMX ([Приложение N 1](#P207) к настоящему ФССП);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-BMX ([Приложение N 2](#P244) к настоящему ФССП);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта велоспорт-BMX ([Приложение N 3](#P311) 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-BMX ([Приложение N 4](#P355) 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-BMX (спортивных дисциплин)

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

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки ([Приложение N 5](#P390) 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](#P417) к настоящему ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства ([Приложение N 7](#P451) к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства ([Приложение N 8](#P487) к настоящему ФССП).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки ([Приложение N 9](#P522) 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-BMX;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта велоспорт-BMX;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых [правил](consultantplus://offline/ref=DDFF29D724A1E893A8E7370236ECECEBE9C39DFE1CDD44D949237A64124ED648196BD9EA37558A8CYBC4M) 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-BMX;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта велоспорт-BMX.

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-BMX;

- 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-BMX;

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-BMX

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

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта велоспорт-BMX учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

11. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

13. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта велоспорт-BMX 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](#P572) к настоящему ФССП).

15. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-BMX 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-BMX 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-BMX 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](consultantplus://offline/ref=DDFF29D724A1E893A8E7370236ECECEBEAC19BFF1EDC44D949237A64124ED648196BD9EA37558A8CYBC4M) 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](consultantplus://offline/ref=DDFF29D724A1E893A8E7370236ECECEBEAC19BFF1EDC44D949237A64124ED648196BD9EA37558A8CYBC4M), ко 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](consultantplus://offline/ref=DDFF29D724A1E893A8E7370236ECECEBEAC19BFF1EDC44D949237A64124ED648196BD9EA37558A8FYBC7M) 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 велодрома BMX;

- наличие игрового зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([Приложение N 11](#P648) к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой ([Приложение N 12](#P902) 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-BMX

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-BMX

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

Приложение N 2

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта велоспорт-BMX

СООТНОШЕНИЕ

ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ

ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ

СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-BMX

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | 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 |
| Общая физическая подготовка (%) | 28 - 30 | 25 - 28 | 18 - 20 | 8 - 12 | 6 - 8 | 8 - 10 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 9 - 11 | 10 - 12 | 10 - 14 | 12 - 14 | 14 - 17 | 12 - 14 |
| Техническая подготовка (%) | 20 - 22 | 22 - 23 | 23 - 24 | 24 - 25 | 20 - 25 | 18 - 20 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%) | 12 - 15 | 15 - 20 | 22 - 25 | 25 - 30 | 26 - 32 | 26 - 34 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) | 12 - 15 | 10 - 14 | 8 - 10 | 8 - 10 | 8 - 10 | 8 - 10 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 8 - 12 | 10 - 12 | 10 - 14 | 13 - 15 | 14 - 16 | 14 - 16 |

Приложение N 3

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта велоспорт-BMX

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-BMX

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 1 - 3 | 1 - 3 | 3 - 5 | 3 - 5 | 5 - 7 | 5 - 7 |
| Отборочные | - | - | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Основные | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 |

Приложение N 4

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта велоспорт-BMX

ВЛИЯНИЕ

ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-BMX

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение N 5

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта велоспорт-BMX

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

Приложение N 6

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта велоспорт-BMX

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

Приложение N 7

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта велоспорт-BMX

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

Приложение N 8

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта велоспорт-BMX

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

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

Приложение N 9

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта велоспорт-BMX

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 | 8 | 10 - 12 | 12 - 18 | 18 - 24 | 24 - 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 - 4 | 3 - 4 | 4 - 6 | 6 - 7 | 7 - 10 | 10 - 11 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 520 - 624 | 624 - 936 | 936 - 1248 | 1248 - 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 - 208 | 156 - 208 | 208 - 312 | 312 - 364 | 364 - 520 | 520 - 572 |

Приложение N 10

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта велоспорт-BMX

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 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

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта велоспорт-BMX

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,

НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 1

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

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 - BMX | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Велосипед гоночный шоссейный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Велосипед гоночный трековый | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Запасные колеса | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 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 | Чехол для велосипеда | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Чехол для запасных колес | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Камеры | комплект | на занимающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
| 10 | Контактные педали | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |

Приложение N 12

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта велоспорт-BMX

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование | 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 | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 3 | Веломойка защитная | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Велотуфли | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Майка | штук | на занимающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 7 | Наколенники | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Налокотники | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Носки | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 10 | Перчатки защитные | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11 | Полотенце | штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Сумка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13 | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 14 | Шапка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15 | Велошлем с защитой лица | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 16 | Шорты спортивные защитные | штук | на занимающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 17 | Штаны спортивные защитные | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |