

Приложение № 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 № 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 № 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	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	спортивного мастерства	мастерства
Контрольные	5-10	10-15	15-20	20-25	20-25	10-20
Отборочные	-	10-15	15-20	20-25	25-30	10-30
Основные	-	1-3	10-15	15-20	20-30	30-50

Приложение № 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 № 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 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 45 с) Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Бег 800 м (не более 5 мин 00 с)
Сила	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Бросок набивного мяча сидя из-за головы (не менее 3,5 м)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) Прыжок в длину с места (не менее 165 см) Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) Прыжок в длину с места (не менее 150 см) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества		

Приложение № 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 60 м (не более 9,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с) Бег 60 м (не более 10,5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин 00 с) Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Бег 1500 м (не более 6 мин 30 с) Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
Сила	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)
Спортивный разряд	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)
	Третий спортивный разряд	

Приложение № 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)
Выносливость	Бег 100 м (не более 15,0 с)	Бег 100 м (не более 16,0 с)
	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)
	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)	
Скоростно-силовые качества	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	Индивидуальная гонка на время 20

км (не более 29 мин 00 с)  
Спортивный разряд Кандидат в мастера спорта

км (не более 35 мин 00 с)

Приложение № 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 № 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	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	спортивного мастерства	мастерства
Количество часов в неделю	6	9	12-16	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6-8	7-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624-832	936	1456	1664
Общее количество	156	208	312-416	364-624	468-728	468-728

тренировок в  
год

Приложение № 10  
к [Федеральному стандарту](#) спортивной  
подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе

**Перечень  
тренировочных сборов**

№ Вид п/п тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
	Этап высшего спортивног о мастерств а	Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Тренировочны й этап (этап спортивной специализаци и)	Этап начально й подготовк и	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1 Тренировочные сборы к предсезонной подготовке	21	21	21	-	
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	-	Определяется организацией, осуществляющ ей спортивную подготовку
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 Восстановительн	До 14 дней			-	Участники

ые тренировочные сборы				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 профессионально го образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 42 дней	-	В соответствии с правилами приема

Приложение № 11  
к [Федеральному стандарту](#) спортивной  
подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

№ 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.	Эксцентрики	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
15.	Верстак железный с тисками	штук	1
16.	Доска информационная	штук	1
17.	Дрель ручная	штук	1
18.	Дрель электрическая	штук	1
19.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) 3,0 кг	штук	3
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1
23.	Набор слесарных инструментов	штук	1
24.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
25.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
26.	Планшет для карт	комплект	1
27.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
28.	Секундомер	штук	1
29.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	штук	4
30.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
31.	Станок сверлильный	штук	1

Таблица 2

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	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 занимающемся	1	2	1	2	1	1	1	1
2	Велосипед гоночный трековый	штук	на занимающемся	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Запасные колеса для шоссейного велосипеда	компл	на занимающемся	-	-	1	2	1	2	1	1
4	Запасные колеса для трекового велосипеда	компл	на занимающемся	-	-	1	2	1	1	2	1
5	Велостанок	штук	на	-	-	1	3	1	2	1	2



к универсальный		занимаю щегося									
6	Покрышки для различных условий трассы	компл ект	на занимаю щегося	2	1	3	1	4	1	8	1
7	Камеры соответствующим покрышка м	компл ект	на занимаю щегося	2	1	3	1	4	1	8	1
8	Грязевые щитки	компл ект	на занимаю щегося	1	2	2	2	2	2	2	1
9	Чехол для велосипеда	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	2	2	2	2
10	Чехол для запасных колес	штук	на занимаю щегося	-	-	2	2	2	2	4	2
11	Контактные педали	пар	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12	Контактные педали шоссе	пар	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13	Велокомпьютер	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	2	2	4	2
14	Велобачек	штук	на занимаю щегося	1	1	2	1	4	1	8	1
15	Держатель для велобачка	штук	на занимаю щегося	1	1	2	1	4	1	6	1
16	Велошлем	штук	на занимаю щегося	1	2	1	1	2	2	2	2
17	Очки защитные	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	2	2	2	1

Приложение № 12  
к [Федеральному стандарту](#) спортивной  
подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе

## Обеспечение спортивной экипировкой

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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. Велогамаш и легкие	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3. Велогамаш и короткие	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
4. Велогамаш и 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
1. Велотуфли байк	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	2	1
2. Велотуфли шоссе	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3. Велощапка летняя	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
4. Велощапка теплая	штук	на занимающегося	1	2	1	2	2	2	2	1
5. Ветровка-дождевик	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	1

