

Приложение №  
к распоряжению Комитета  
по физической культуре и спорту

---

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
ВЕЛОСПОРТ – ВМХ**

## **I. Требования к структуре и содержанию программ предспортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу предспортивной подготовки**

1. Программа предспортивной подготовки по виду спорта велоспорт-ВМХ (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 предспортивную подготовку;
- название Программы;
- название базовых требований предспортивной 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 предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта велоспорт-ВМХ (**Приложение № 1**);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта велоспорт-ВМХ (**Приложение № 2**);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта велоспорт-ВМХ (**Приложение № 3**);

- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную 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 предспортивной 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 предспортивную подготовку на каждом этапе предспортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта велоспорт-ВМХ (**Приложение № 4**);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе предспортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего предспортивную подготовку, на следующий этап предспортивной 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 предспортивную 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 предспортивную подготовку, и при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе 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 предспортивную подготовку, особенностей вида спорта велоспорт-ВМХ (спортивных дисциплин)**

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

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (**Приложение № 5**).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (**Приложение № 6**).

2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (**Приложение № 7**).

## **III. Требования к участию лиц, проходящих предспортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой предспортивной подготовки**

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих предспортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта велоспорт-ВМХ;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта велоспорт-ВМХ;
- выполнение плана предспортивной 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 предспортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей предспортивную 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 предспортивной подготовки на каждом из этапов предспортивной 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-ВМХ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта велоспорт-ВМХ.

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-ВМХ;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

6. Для обеспечения этапов предспортивной подготовки организации, осуществляющие предспортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения 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 предспортивной подготовки по виду спорта велоспорт-ВМХ;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

#### **V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта велоспорт-ВМХ**

7. Особенности осуществления предспортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта велоспорт-ВМХ определяются в Программе.

Особенности осуществления предспортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта велоспорт-ВМХ учитываются при:

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

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

9. Основными формами осуществления предспортивной 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.

10. Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 8).

11. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта велоспорт-ВМХ определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

12. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

13. С учетом специфики вида спорта велоспорт-ВМХ определяются следующие особенности предспортивной подготовки:

- комплектование групп предспортивной 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-ВМХ осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку.

## **VI. Требования к условиям реализации программ предспортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям**

14. Организации, осуществляющие предспортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим базовыми требованиями.

15. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

15.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную 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.

15.2. 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.

15.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

16. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие велодрома ВМХ;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения предспортивной подготовки (**Приложение № 9**);
- обеспечение спортивной экипировкой (**Приложение № 10**);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- \* обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (по необходимости (определяется организацией));
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение № 1  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта велоспорт-ВМХ

**Продолжительность этапов спортивной (предспортивной) подготовки,  
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной  
(предспортивной) подготовки и минимальное количество лиц, проходящих  
спортивную (предспортивную) подготовку в группах на этапах спортивной  
(предспортивной) подготовки по виду спорта велоспорт-ВМХ**

Этапы предспортивной 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

Приложение № 2  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта велоспорт-ВМХ

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта велоспорт-ВМХ**

Разделы предспортивной подготовки	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	25 - 28	18 - 20	8 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	10 - 12	10 - 14	12 - 14
Техническая подготовка (%)	20 - 22	22 - 23	23 - 24	24 - 25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12 - 15	15 - 20	22 - 25	25 - 30
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14	8 - 10	8 - 10

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12	10 - 14	13 - 15
--	--------	---------	---------	---------

Приложение № 3  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта велоспорт-ВМХ

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта велоспорт-ВМХ**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1 - 2	1 - 2	2-3	3 - 4
Отборочные	-	-	1 - 2	1 - 2
Основные	-	1	2	2

Приложение № 4  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта велоспорт-ВМХ

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта велоспорт-ВМХ**

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 № 5  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта велоспорт-ВМХ

**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 7,0 с)	Бег на 30 м (не более 7,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)

Приложение № 6  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта велоспорт-ВМХ

**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 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Сила	Приседания за 15 сек (не менее 8 раз)	Приседания за 15 сек (не менее 6 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)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Техническое мастерство	Техническая программа	Техническая программа

Приложение № 7  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта велоспорт-ВМХ

**Нормативы  
максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	10 - 12	12 - 18
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 6	6 - 7
Общее количество часов в год	312	416	520 - 624	624 - 936
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 208	208 - 312	312 - 364

Приложение № 8  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта велоспорт-ВМХ

**Перечень  
тренировочных сборов**

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	*определяется организацией (по мере необходимости и финансирования)
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>				

2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	*определяется организацией (по мере необходимости и финансирования)
2.2.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		*определяется организацией (по мере необходимости и финансирования)

\*определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 9  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта велоспорт-ВМХ

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной (предспортивной) подготовки**

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
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
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
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

<b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b>							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы предспортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Велосипед - BMX	штук	на занимающегося	1*	2	1*	2
2	Велосипед гоночный шоссейный	штук	на занимающегося	-	-	1*	2
3	Велосипед гоночный трековый	штук	на занимающегося	-	-	1*	2
4	Запасные колеса	комплект	на занимающегося	-	-	1*	2
5	Велостанок универсальный	штук	на занимающегося	-	-	1*	3
6	Покрышки для различных условий трассы	комплект	на занимающегося	2*	1	3*	1
7	Чехол для велосипеда	штук	на занимающегося	-	-	-	-
8	Чехол для запасных колес	штук	на занимающегося	-	-	1*	2
9	Камеры	комплект	на занимающегося	2*	1	3*	1
10	Контактные педали	пар	на занимающегося	-	-	1*	2

\*определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 10  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта велоспорт-ВМХ

**Обеспечение спортивной экипировкой**

<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы предспортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1*	2
2	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-
3	Веломойка защитная	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
4	Велотуфли	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
6	Майка	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
7	Наколенники	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
8	Налокотники	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
9	Носки	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
10	Перчатки защитные	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
11	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-
12	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
13	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
14	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1*	2
15	Велошлем с защитой лица	штук	на занимающегося	1*	2	1*	2
16	Шорты спортивные защитные	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
17	Штаны спортивные защитные	штук	на занимающегося	-	-	1*	1

\*определяется организацией (по мере необходимости)