

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	Продолжитель- ность 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 совершен- ствования спортивного мастерства	без ограничений	13	4-6
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	15	2-4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам
спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки
по виду спорта велоспорт-трек

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совер- шенст- вования	этап высшего спортив- ного мас- терст- ва		
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	спор- тивного мас- терства	
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

Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта велоспорт-трек

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совер- шенст- вования	этап высшего спортив- ного мас- терства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	спор- тивного мас- терства	
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

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

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.

Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы
на этапе начальной подготовки

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 3 x 10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,0 с)

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
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)	Стибание-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)	Стибание-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 3 x 10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы на этапе
совершенствования спортивного мастерства

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)	Стибание-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%	Приседание со штангой весом не менее 50%

	от собственного веса (не менее 7 раз)	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 3 x 10 м (не более 8,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
-----	-----	-----
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
-----	-----	-----

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

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	

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совер- шенст- вования	этап высшего спортив- ного мастер- ства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	спор- тивного мас- терства	
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

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортив- ного мастер- ства	этап совер- шенство- вания спортив- ного мастер- ства	трени- ровоч- ный этап (этап спор- тивной специ- ализа- ции)	этап на- чаль- ной под- го- товки	
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.	Восстанови- тельные 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

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для
прохождения спортивной подготовки

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	штук	4	
	(смазки, спреи, щетки)			
---	-----	-----	-----	
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 изме- рения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенство- вания спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				коли- чество	срок экс- плуа- тации (лет)	коли- чество	срок экс- плуа- тации (лет)	коли- чество	срок экс- плуа- тации (лет)	коли- чество	срок экс- плуа- тации (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	пар	на	-	-	1	2	1	2	1	2

	трековые		занимающегося								
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

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измере- ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совер- шенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				коли- чество	срок экс- плуа- тации (лет)	коли- чество	срок экс- плуа- тации (лет)	коли- чество	срок экс- плуа- тации (лет)	коли- чество	срок экс- плуа- тации (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.	Велогамашки легкие	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Велогамашки короткие	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
4.	Велогамашки 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.	Велошاپка летняя	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
14.	Велошاپка 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