

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 бобслей

Этапы спортивной подготовки	Продолжитель- ность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	12	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	14	6-12
Этап совершенст- вования спортив- ного мастерства	без ограничений	16	2-6
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	18	1-4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам
спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки
по виду спорта бобслей

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совер- шенст- вования	этап высшего спортив- ного
					спортн- ного мастер- ства	мастер- ства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	мастер- ства	
Дисциплины бобслей						
Общая физическая подготовка (%)	71-87	68-85	28-38	18-27	18-23	16-20
Специальная физическая подготовка (%)			24-32	28-35	28-36	28-34
Техническая подготовка (%)	12-15	13-15	16-20	18-22	20-25	14-18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	-	-	3-4	5-6	6-7	7-9
Дисциплины скелетон						
Общая физическая подготовка (%)	71-87	68-85	26-36	16-25	16-21	14-18
Специальная физическая подготовка (%)			25-31	29-36	29-37	29-35
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	18-22	20-24	22-27	16-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-5	5-6	6-8	8-10	10-12	15-19
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	-	-	3-4	5-6	6-7	7-9

Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта бобслей

Виды соревнований	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	вного мастер- ства	
Контрольные	2-5	3-6	6-12	6-12	8-16	8-16
Отборочные	-	-	2-4	2-5	2-8	2-8
Основные	-	-	1-3	2-4	2-6	2-6

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по
виду спорта бобслей

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Дисциплины бобслей	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	3
Дисциплины скелетон	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
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
	Бобслей	
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта (не более 5,0 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 5,2 с)
	Бег 30 м с ходу (не более 4,02 с)	Бег 30 м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег на 50 м с низкого старта (не более 8,0 с)	Бег на 50 м с низкого старта (не более 8,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Сила	Приседание со штангой (не менее 40 кг)	Приседание со штангой (не менее 20 кг)
	Жим штанги лежа (не менее 25 кг)	Жим штанги лежа (не менее 15 кг)
	Скелетон	
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта (не более 5,0 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 5,2 с)
	Бег 30 м с ходу (не более 4,0 с)	Бег 30 м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег на 50 м с низкого старта (не более 8,0 с)	Бег на 50 м с низкого старта (не более 8,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Сила	Приседание со штангой (не менее 40% от собственного веса)	Приседание со штангой (не менее 20% от собственного веса)
	Жим штанги лежа (не менее 20 кг)	Жим штанги лежа (не менее 10 кг)

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
Бобслей		
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта (не более 4,4 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 4,5 с)
	Бег 30 м с ходу (не более 3,7 с)	Бег 30 м с ходу (не более 3,9 с)
	Бег на 50 м с низкого старта (не более 6,7 с)	Бег на 50 м с низкого старта (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Сила	Приседание со штангой (не менее 70% от собственного веса)	Приседание со штангой (не менее 35% от собственного веса)
	Жим штанги лежа (не менее 50 кг)	Жим штанги лежа (не менее 30 кг)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Скелетон		
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта (не более 4,4 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 4,5 с)
	Бег 30 м с ходу (не более 3,7 с)	Бег 30 м с ходу (не более 3,9 с)
	Бег на 50 м с низкого старта (не более 6,7 с)	Бег на 50 м с низкого старта (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)
Сила	Приседание со штангой (не менее 70% от собственного веса)	Приседание со штангой (не менее 35% от собственного веса)
	Жим штанги лежа (не менее 45 кг)	Жим штанги лежа (не менее 25 кг)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

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
	Бобслей	
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта (не более 3,9 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 4,1 с)
	Бег 30 м с ходу (не более 3,45 с)	Бег 30 м с ходу (не более 3,6 с)
	Бег на 50 м с низкого старта (не более 6,2 с)	Бег на 50 м с низкого старта (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)
Сила	Приседание со штангой (не менее 140% от собственного веса)	Приседание со штангой (не менее 85% от собственного веса)
	Жим штанги лежа (не менее 105 кг)	Жим штанги лежа (не менее 60 кг)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Кандидат в мастера спорта	
	Скелетон	
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта (не более 3,9 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 4,1 с)
	Бег 30 м с ходу (не более 3,45 с)	Бег 30 м с ходу (не более 3,6 с)
	Бег на 50 м с низкого старта (не более 6,2 с)	Бег на 50 м с низкого старта (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 285 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
Сила	Приседание со штангой (не менее 140% от собственного веса)	Приседание со штангой (не менее 85% от собственного веса)
	Жим штанги лежа (не менее 100 кг)	Жим штанги лежа (не менее 55 кг)

Техническое	Обязательная	Обязательная
мастерство	техническая программа	техническая
		программа
-----	-----	-----
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
-----	-----	-----

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

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)	
физическое качество	мужчины	женщины
1	2	3
	Бобслей	
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта (не более 3,6 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 3,8 с)
	Бег 30 м с ходу (не более 3,2 с)	Бег 30 м с ходу (не более 3,4 с)
	Бег на 50 м с низкого старта (не более 5,9 с)	Бег на 50 м с низкого старта (не более 6,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 310 см)	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)
Сила	Приседание со штангой (не менее 170% от собственного веса)	Приседание со штангой (не менее 100% от собственного веса)
	Жим штанги лежа (не менее 120 кг)	Жим штанги лежа (не менее 70 кг)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
	Скейтон	
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта (не более 3,6 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 3,8 с)
	Бег 30 м с ходу (не более 3,2 с)	Бег 30 м с ходу (не более 3,4 с)
	Бег на 50 м с низкого старта (не более 5,9 с)	Бег на 50 м с низкого старта (не более 6,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 315 см)	Прыжок в длину с места (не менее 255 см)
Сила	Приседание со штангой (не менее 170% от собственного веса)	Приседание со штангой (не менее 100% от собственного веса)
	Жим штанги лежа (не менее 115 кг)	Жим штанги лежа (не менее 65 кг)
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	спорти- вного мастер- ства	
Количество часов в неделю	6	9	12-14	18	20-24	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	4-6	7-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624-728	936	1040- 1248	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	208-312	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 выс- шего спор- тив- ного мас- тер- ства	этап совер- шенство- вания спортив- ного мас- тер- ства	трени- ровоч- ный этап (этап спортив- ной специа- лизации)	этап началь- ной подго- 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, осуществляю- щей спортив- ную 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, прохо- дящих спор- тивную подготовку на определен- ном этапе
2.2.	Восстановительные	до 14 дней			-	участники

	тренировочные сборы				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, прохо- дящих спор- тивную подготовку на определен- ном 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, необходимые для
прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Дисциплины бобслей			
1.	Сани бобслейные четверка	штук	1
2.	Сани бобслейные двойка	штук	1
3.	Утяжелители для бобслейных саней	комплект	2
4.	Коньки для бобслейных саней	штук	12
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
5.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	12
6.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	10
7.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
8.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
9.	Мат гимнастический	штук	2
10.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	10
11.	Скамейка гимнастическая	штук	8
12.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	2
13.	Стартовые колодки	пар	10
14.	Стенка гимнастическая	пар	2
15.	Стойки для приседания со штангой	пар	2
16.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	4
Дисциплины скелетон			
17.	Скелетон	штук	4
18.	Коньки для скелетона	штук	8

Таблица 2

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 совершенствова- ния спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количе- ство	срок эксплуа- тации (лет)	количе- ство	срок эксплуа- тации (лет)	количе- ство	срок эксплуа- тации (лет)	количе- ство	срок эксплуа- тации (лет)
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
Дисциплины бобслей											
1.	Шлем для бобслея	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
Дисциплины скелетон											
2.	Скелетон	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Шлем для скелетона	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

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 совершенство- вания спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количе- ство	срок эксплуа- тации (лет)	количе- ство	срок эксплуа- тации (лет)	количе- ство	срок эксплуа- тации (лет)	количе- ство	срок эксплуа- тации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Дисциплины бобслей											
6.	Комбинезон гоночный для бобслея	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
7.	Комбинезон тренировочный для бобслея	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Обувь для бобслея	пар	на	-	-	2	1	2	1	3	1

			занимающегося								
Дисциплины скелетон											
9.	Комбинезон гоночный для скелетона	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Комбинезон тренировочный для скелетона	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
11.	Обувь для скелетона	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1