

Приложение №  
к распоряжению Комитета  
по физической культуре и спорту

---

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
ВЕЛОСПОРТ-МАУНТИНБАЙК**

## **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-маунтинбайк (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-маунтинбайк (Приложение N 1);
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта велоспорт-маунтинбайк (Приложение N 2);
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта велоспорт-маунтинбайк (Приложение N 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 годового 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-маунтинбайк (Приложение N 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-маунтинбайк (спортивных дисциплин)**

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

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение N 5).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение N 6).

2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение N 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-маунтинбайк;

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

- 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-маунтинбайк;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта велоспорт-маунтинбайк.

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-маунтинбайк;
- 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-маунтинбайк;
- 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-маунтинбайк**

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

Особенности осуществления предспортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта велоспорт-маунтинбайк 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;
- тестирование и контроль.

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 N 8).

11. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта велоспорт-маунтинбайк 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-маунтинбайк 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-маунтинбайк 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**

16. 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 тренировочного спортивного 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, необходимым для прохождения предспортивной подготовки (Приложение N 9);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение N 10);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- \*обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (\*определяется организацией (по необходимости));
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение N 1  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта велоспорт-маунтинбайк

**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-  
МАУНТИНБАЙК**

| Этапы предспортивной подготовки                    | Продолжительность 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                                  | 12  | 8-10                          |

Приложение N 2  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта велоспорт-маунтинбайк

**СООТНОШЕНИЕ  
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПРЕДСПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-МАУНТИНБАЙК**

| 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 (%)       | 45-52                                  | 38-42      | 20-32  | 15-28          |
| Специальная физическая подготовка (%) | 24-35                                  | 28-35      | 10-30  | 16-35          |
| Техническая подготовка (%)            | 15-24                                  | 20-30      | 30-41  | 30-41          |

|  |     |       |     |     |
|--|-----|-------|-----|-----|
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)    | 1-2 | 2-3   | 2-3 | 2-3 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | -   | 0,5-1 | 3-5 | 3-5 |

Приложение N 3  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта велоспорт-маунтинбайк

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА  
ВЕЛОСПОРТ-МАУНТИНБАЙК**

| 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          | 5-8  | 5-8            |
| Отборочные              | -                                      | -          | 1  | 2              |
| Основные                | -                                      | 1          | 2  | 2              |



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

**ВЛИЯНИЕ  
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ  
ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-МАУНТИНБАЙК**

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

**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 7,5 с)                              | Бег на 30 м с ходу (не более 8,0 с)                              |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 140 см)                         | Прыжок в длину с места (не менее 130 см)                         |
|                                 | Бросок набивного мяча 3,0 кг, сидя из-за головы (не менее 1,5 м) | Бросок набивного мяча 3,0 кг, сидя из-за головы (не менее 1,5 м) |

|                      |  |   |
|----------------------|--|---|
|                      | менее 2 м)   |   |
| Выносливость         | Бег 800 м (не более 6 мин. )                           | Бег 800 м (не более 6 мин. 30 с)                        |
|                      | Индивидуальная гонка на время - 5 км (не более 15 мин) | Индивидуальная гонка на время - 5 км (не более 15 мин)  |
| Силовые качества     | Подтягивание на перекладине (1 раз)                    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)       | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)         |
| Координация          | Челночный бег 3 x 10 м (не более 12 с)                 | Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)                  |

Приложение N 6  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта велоспорт-маунтинбайк

**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  |
| Скоростные качества             | Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)                      | Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)                      |
|                                 | Бег на 60 м с ходу (не более 10,0 с)                     | Бег на 60 м с ходу (не более 11,5 с)                     |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 175 см)                 | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)                 |
| Выносливость                    | Бег 1500 м (не более 7 мин.)                             | Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)                        |
|                                 | Индивидуальная гонка на время - 15 км (не более 33 мин.) | Индивидуальная гонка на время - 10 км (не более 25 мин.) |
| Силовые качества                | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Силовая выносливость            | В висе удержание ног в                                   | В висе удержание ног в положении                         |

|                   |  |  |
|-------------------|--|--|
|                   | положении прямого угла (не менее 5 сек.) | прямого угла (не менее 3 сек.)           |
| Координация       | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с) |
| Спортивный разряд | Первый юношеский спортивный разряд       |  |

Приложение N 7  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта велоспорт-маунтинбайк

### 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                                      | 9          | 12   | 16-20          |
| Количество тренировок в неделю    | 3-4                                    | 3-5        | 6  | 7-12           |
| Общее количество часов в год      | 312                                    | 468        | 624  | 832-1040       |
| Общее количество тренировок в год | 156-208                                | 156-760    | 312  | 364-624        |

Приложение N 8  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта велоспорт-маунтинбайк

**ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ**

| N<br>п/п   | Вид<br>тренировочных<br>сборов   | Предельная продолжительность сборов по<br>этапам предспортивной подготовки<br>(количество дней) |   |  |  | Оптимальное<br>число<br>участников<br>сбора                 |
|--|--|---|---|--|--|---|
|  |  |   |   | Трениро-<br>вочный<br>этап<br>(этап<br>спортивной<br>специали-<br>зации) | Этап на-<br>чальной<br>подго-<br>товки |   |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |  |   |   |  |  |   |
| 1.1.   | Тренировочные<br>сборы по<br>подготовке<br>к официальным<br>соревнованиям<br>субъекта<br>Российской<br>Федерации |   |   | 14   | -                                      | *определяется<br>организацией<br>(по мере<br>необходимости) |
| 2. Специальные тренировочные сборы                   |  |   |   |  |  |   |
| 2.1.   | Тренировочные<br>сборы по общей<br>или специальной<br>физической<br>подготовке                                   |   |   | 14   | -                                      | *определяется<br>организацией<br>(по мере<br>необходимости) |
| 2.2.   | Тренировочные<br>сборы в<br>каникулярный<br>период   | -   | - | До 21 дня подряд<br>и не более двух<br>сборов в год                      |  | *определяется<br>организацией<br>(по мере<br>необходимости) |

\*определяется организацией(по мере необходимости)

Приложение N 9  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта велоспорт-маунтинбайк

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,  
НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ (ПРЕДСПОРИВНОЙ)  
ПОДГОТОВКИ**

**Таблица 1**

| № п/п   | Наименование оборудования, спортивного инвентаря    | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|-------------------|--------------------|
| 1.  | Автомобиль для сопровождения легкой                 | штук              | 1                  |
| 2.  | Велостанок универсальный                            | штук              | 1                  |
| 3.  | Камеры  | комплект          | 10                 |
| 4.  | Капсула каретки                                     | штук              | 20                 |
| 5.  | Набор передних шестеренок                           | комплект          | 6                  |
| 6.  | Насос для подкачки покрышек                         | штук              | 2                  |
| 7.  | Покрышки  | комплект          | 10                 |
| 8.  | Спицы   | штук              | 50                 |
| 9.  | Тормозные колодки                                   | комплект          | 20                 |
| 10.   | Тормозные диски                                     | комплект          | 7                  |
| 11.   | Троса и рубашки переключения                        | комплект          | 100                |
| 12.   | Цепи с кассетой                                     | комплект          | 20                 |
| 13.   | Чашки рулевые                                       | комплект          | 10                 |
| 14.   | Эксцентрики   | комплект          | 10                 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь |   |                   |                    |
| 15.   | Верстак железный с тисками                          | комплект          | 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                            | комплект | 1 |
| 24. | Насос для подкачки покрышек                             | штук     | 2 |
| 25. | Переносная стойка для ремонта велосипедов               | штук     | 1 |
| 26. | Планшет   | комплект | 1 |
| 27. | Рулетка металлическая 20 м                              | штук     | 1 |
| 28. | Секундомер  | штук     | 1 |
| 29. | Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки) | комплект | 4 |
| 30. | Станок для правки колес и спицной ключ                  | комплект | 2 |
| 31. | Станок сверлильный                                      | штук     | 1 |

Таблица 2

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |  |                   |                   |                                 |                         |  |                         |
|---|--|-------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------------|--|-------------------------|
| N 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 горный гоночный                                      | штук              | на занимающегося  | -                               | -                       | 1*   | 2                       |
| 2   | Велосипед горный тренировочный                                 | штук              | на занимающегося  | 1*                              | 2                       | 1*   | 2                       |
| 3   | Велосипед шоссейный  | штук              | на занимающегося  | -                               | -                       | 1*   | 2                       |
| 4   | Запасные колеса  | комплект          | на                | -                               | -                       | 1*   | 2                       |



|     |                                |      |                     |    | тации<br>(лет) |    | тации<br>(лет) |
|-----|--------------------------------|------|---------------------|----|----------------|----|----------------|
| 1.  | Бахилы                         | пар  | на<br>занимающегося | -  | -              | 1* | 1              |
| 2.  | Велогамаша<br>теплые           | пар  | на<br>занимающегося | -  | -              | 1* | 2              |
| 3.  | Велокомбинезон                 | штук | на<br>занимающегося | -  | -              | 1* | 1              |
| 4.  | Веломайка                      | штук | на<br>занимающегося | 1* | 1              | 1* | 1              |
| 5.  | Веломайка с<br>длинным рукавом | штук | на<br>занимающегося | -  | -              | 1* | 1              |
| 6.  | Велоперчатки<br>летние         | пар  | на<br>занимающегося | 1* | 1              | 1* | 1              |
| 7.  | Велоперчатки<br>теплые         | пар  | на<br>занимающегося | 1* | 2              | 1* | 2              |
| 8.  | Велотрусы                      | пар  | на<br>занимающегося | 1* | 1              | 1* | 1              |
| 9.  | Велотуфли байк                 | пар  | на<br>занимающегося | 1* | 2              | 1* | 2              |
| 10. | Велотуфли шоссе                | пар  | на<br>занимающегося | 1* | 1              | 1* | 2              |
| 11. | Ветровка-<br>дождевик          | штук | на<br>занимающегося | -  | -              | 1* | 2              |

**\*определяется организацией (по мере необходимости)**