

**Базовые требования
к дополнительной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «триатлон»**

1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «триатлон»:

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Стартовый уровень	до 3	5	8	15 - 25
Базовый уровень	1 - 4	7	17	12 - 24
Продвинутый уровень	1 - 8	11	20	10 - 20

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «триатлон»:

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	16-18
Количество тренировок в неделю	2 - 3	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 416	до 728	до 936

3. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «триатлон»:

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	25 - 40	25 - 40	20 - 35	14 - 20	10 - 15

Специальная физическая подготовка (%)	35 - 50	35 - 50	40 - 55	48 - 59	48 - 59
Техническая подготовка (%)	18 - 22	18 - 22	18 - 24	18 - 24	18 - 24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 - 5	2 - 5	2 - 6	5 - 8	7 - 10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «триатлон»:

- наличие бассейна 25 м или 50 м;
- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

5. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «триатлон»:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
2.	Беговая дорожка	штук	2
3.	Велостанок универсальный	штук	1
4.	Верстак железный с тисками	штук	1
5.	Дрель ручная	штук	1
7.	Дрель электрическая	штук	1
8.	Звезда передняя (разных зубьев)	штук	2
9.	Камера	штук	10

10.	Капсула каретки	штук	5
11.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
12.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	2
13.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
14.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
15.	Планшет	комплект	1
16.	Покрышка	штук	16
17.	Рулетка металлическая (20 м)	штук	1
18.	Седло анатомическое	штук	1
19.	Спицы	штук	50
20.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спрей, щетки)	комплект	4
21.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
22.	Тормоз ободной	комплект	1
23.	Тормозные колодки	комплект	20
24.	Тросы и рубашки переключения	комплект	100
25.	Цепи с кассетой	комплект	20
26.	Чашки рулевые	комплект	10
27.	Шатуны разных размеров	комплект	1
28.	Эксцентрик	штук	10
29.	Велосипед гоночный шоссейный	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки
30.	Велостанок универсальный	штук	
31.	Запасные колеса шоссейные	комплект	
32.	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	
33.	Покрышки для различных условий трассы	комплект	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "триатлон-кросс", "дуатлон-кросс"			
34.	Велосипед горный	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки
35.	Велопокрышки для горного велосипеда	комплект	
36.	Велокамеры для горного велосипеда	комплект	
37.	Колеса для горного велосипеда (запасные)	комплект	
38.	Контактные педали для горного велосипеда	комплект	
39.	Чехол для велосипеда	штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "триатлон-зимний", "триатлон-зимний-эстафета"			
40.	Лыжи гоночные	пар	

41.	Крепления лыжные	пар	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки
42.	Палки для лыжных гонок	пар	

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой на отделении для прохождения продвинутого уровня подготовки по виду спорта «триатлон» (если иное не прописано в таблице)

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велорубашка	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки
2.	Велотрусы	штук	
3.	Велотуфли	пар	
4.	Велошлем	штук	
5.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "триатлон-зимний", "триатлон-зимний-эстафета"			
6.	Ботинки лыжные	пар	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки
7.	Чехол для лыж	штук	
8.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "триатлон-кросс", "дуатлон-кросс"			
9.	Велотуфли для горного велосипеда	пар	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

7. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «триатлон»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.10	6.30
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			5	6	8	7
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более		не более	
			-	-	70	65
2.3.	Плавание 100 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	2.00	2.10

8. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «триатлон»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.2	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.		см	не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			3.50	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60