

Приложение № 21
к распоряжению Комитета
по физической культуре и спорту
от 13.09.2018 № 437-р

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
ТРИАТЛОН**

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 триатлон (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, возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта триатлон (Приложение № 1);
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта триатлон (Приложение № 2);
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта триатлон (Приложение № 3);
- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп на этапах предспортивной 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 предспортивной 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 по виду спорта триатлон (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 физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам предспортивной подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, 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, необходимых 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» Программы формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, 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 триатлон (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта триатлон, с учетом спортивных дисциплин, 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).

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 положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта триатлон;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта триатлон;
- 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, и лица, ее осуществляющие, направляется организацией, реализующей 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 триатлон;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта триатлон.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта триатлон;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта триатлон

6. Особенности осуществления предспортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта триатлон определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов предспортивной подготовки начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

7. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной

нагрузки (Приложение № 7).

8. 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.

9. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта триатлон определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

10. Для зачисления в группы предспортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходим спортивный разряд «второй юношеский спортивный разряд».

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

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

13. 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.

14. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, предспортивная подготовка 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

15. 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.

16. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

16.1. 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;

16.2. 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.

16.3. 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.

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

- наличие бассейна 25м или 50м;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н «О Порядке 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» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);
- 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;*
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

* определяется организацией (по необходимости).

Приложение № 1
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта триатлон

**Продолжительность этапов предспортивной подготовки,
возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и количество лиц,
проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной
подготовки по виду спорта триатлон**

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	14-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10-12

Приложение № 2
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта триатлон

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах
предспортивной подготовки по виду спорта триатлон**

Виды предспортивной подготовки	Этапы и периоды предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	свыше года	До двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка(%)	25-40	20-35	14-20	10-15
Специальная физическая подготовка(%)	35-50	40-55	45-60	48-62
в том числе:				
плавательный сегмент	30-40	35-45	25-35	24-30
велосипедный сегмент	-	-	8-10	12-16
беговой сегмент	5-10	5-10	12-15	12-16
Техническая подготовка(%)	18-22	18-24	18-24	18-24
в том числе:				
плавательный сегмент	16-18	14-16	8-10	6-8
велосипедный сегмент	-	1-3	4-5	5-6
беговой сегмент	2-4	3-5	4-5	5-6
транзитная зона	-	-	2-4	3-4
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	3-5	3-5	5-7	5-7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6

Приложение № 3
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта триатлон

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
триатлон**

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды предспортивной подготовки, количество соревнований			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	4	6	10	12
Отборочные	-	2	3	4
Основные	-	-	2	3

Приложение № 4
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта триатлон

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта триатлон**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Приложение № 5
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта триатлон

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,9 с)	Бег на 30 м (не более 6,3 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 75 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 70 см)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Приседания за 16,0 с (не менее 10 раз)	Приседания за 16,0 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)

Приложение № 6
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта триатлон

**Нормативы
общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 60 м (не более 11,0 с)	Бег 60 м (не более 12,0 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 70 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 65 см)
Выносливость	Плавание 300 м (не менее 5 мин)	Плавание 300 м (не менее 5 мин 30 с)
	Бег 1000 м (не более 5 мин)	Бег 1000 м (не более 5 мин 30 сек)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 7
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта триатлон

**Нормативы
максимального объема тренировочной нагрузки**

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды 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	16	18
Количество тренировок в неделю	3	4	8	12
Общее количество часов в год	312	468	832	936
Общее количество тренировок в год	156	208	416	624

Приложение № 8
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта триатлон

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы				
1.1.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	* определяется организацией, (по необходимости)
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	14	-	* определяется организацией, (по необходимости)
2.2.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		* определяется организацией, (по необходимости)

Приложение № 9
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта триатлон

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения
предспортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
2.	Велостанок универсальный	штук	1
3.	Верстак железный с тисками	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Дрель ручная	штук	1
6.	Дрель электрическая	штук	1
7.	Камеры	штук	10
8.	Капсула каретки	штук	20
9.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
10.	Мяч набивной (медицинбол) 3,0 кг	штук	3
11.	Мяч футбольный	штук	1
12.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1
13.	Набор передних шестеренок	штук	6
14.	Набор слесарных инструментов	комплект	1
15.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
16.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
17.	Планшет	комплект	1
18.	Покрышки	штук	10
19.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
20.	Секундомер	штук	1
21.	Спицы	штук	50
22.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	штук	4
23.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
24.	Станок сверлильный	штук	1
25.	Тормозные диски	штук	7
26.	Тормозные колодки	комплект	20
27.	Троса и рубашки переключения	штук	100
28.	Цепи с кассетой	штук	20
29.	Чашки рулевые	комплект	10
30.	Эксцентрики	штук	10

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ 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.	Велосипед гоночный шоссейный	штук	на занимающегося	1*	2	1*	2
2.	Велостанок универсальный	штук	на занимающегося	-	-	1*	3
3.	Велошлем	штук	на занимающегося	1*	2	1*	1
4.	Запасные колеса шоссейные	комплект	на занимающегося	-	-	1*	2
5.	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	на занимающегося	2*	1	3*	1
6.	Очки защитные	штук	на занимающегося	-	-	1*	2
7.	Покрышки для различных условий трассы	комплект	на занимающегося	2*	1	3*	1

* Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 10
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта триатлон

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы предспортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				коли- чество	срок эксплуата- ции (лет)	коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)
1.	Беруши	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
2.	Велоперчатки	пар	на занимающегося	-	-	2*	1
3.	Велорубашка	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
4.	Велотрусы	пар	на занимающегося	-	-	3*	1
5.	Велотуфли	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
6.	Велошлем	штук	на занимающегося	1*	2	1*	2
7.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
9.	Купальник (для женщин)	штук	на занимающегося	2*	1	2*	1
10.	Обувь для бассейна (тапки, шлепанцы, сандалии)	пар	на занимающегося	1*	1	1*	1
11.	Очки для плавания	штук	на занимающегося	2*	1	2*	1
12.	Плавки (для мужчин)	штук	на занимающегося	2*	1	2*	1
13.	Полотенце	штук	на занимающегося	2*	1	1*	1
14.	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
15.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	2*	1	2*	1
16.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1*	1

* Определяется организацией (по мере необходимости)