Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной 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	
			8,6	9,1	6,5	6,6
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	
			-	-	6.30	6.55
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			95	87	122	117
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	
			-	-	70	65
2.3.	Плавание 100 м	мин, с	-		не более	
			-	-	2.00	2.10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «триатлон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)			

3.3.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства 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	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не более	
			4.30	4.50
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «триатлон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не более	
			3.55	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60

3. Уровень спортивной квалификации	
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»

IV Рабочая программа по виду спорта «триатлон»

4.1. Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем на каждый год обучения и включает следующие структурные компоненты: теоретическую подготовку, психологическую подготовку, общефизическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую, тактическую, восстановительные и антидопинговые мероприятия, а также контрольно-переводные нормативы и соревнования.

Теоретическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп обучающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учетом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 минут для сообщения на каждой тренировке.

1.Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Олимпийское движение в России. Успехи отечественных триатлонистов на Олимпийских играх современности.

Единая всероссийская спортивная квалификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по триатлону.

Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания.

Федерация Триатлона России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

2.Краткий обзор состояния и развития триатлона

Триатлон как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом. Зарождение триатлона. Становление и развитие триатлона в России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране.

Международные связи российских триатлонистов. Участие отечественных спортсменов в чемпионатах Мира и Европы, кубках Мира.

Развитие триатлона в регионе, области, крае, городе.

3. Краткие сведения о строении и развитии организма человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения — кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения по влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

4. Триатлон как средство формирования здорового образа жизни

Триатлон как эффективное средство физического воспитания, его прикладное значение.