

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Богдановичская спортивная школа
(МБУ ДО БСШ)



**Изменения в дополнительную образовательную программу спортивной
подготовки по виду спорта «триатлон» в соответствии с**

***Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября
2025 г. №1017 «Об утверждении федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «триатлон»***

Богданович, 2026 г.

В соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 24 ноября 2025 г. №1017 об "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "триатлон" (Зарегистрировано в Минюсте России 13.01.2026 N 84909) вносятся следующие изменения в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденную директором МБУ ДО БСШ от 21.03.2023 г.:

1. Пояснительную записку дополнить п.9 Приказ Минспорта России от 24.11.2025 N 1017 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "триатлон" (Зарегистрировано в Минюсте России 13.01.2026 N 84909);
2. Таблицу 1 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» изложить в следующем виде:

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Для спортивных дисциплин вида спорта «триатлон» (за исключением спортивных дисциплин «ПОДА», «Сл - триатлон») | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 8-14 | 14-18 | 18-24 | 18-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 416-728 | 728-936 | 936-1248 | 936-1664 |

3. Таблицу «Объем соревновательной деятельности» изложить в следующем виде:

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Для спортивных дисциплин вида спорта «триатлон» (за исключением спортивных дисциплин «ПОДА», «Сл - триатлон») | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 |
| Отборочные | - | - | 2 | 4 | 4 | 4 |
| Основные | - | - | 2 | 3 | 4 | 6 |

4. Таблицу «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» изложить в следующем виде:

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Для спортивных дисциплин вида спорта «триатлон» (за исключением спортивных дисциплин «ПОДА», «Сл - триатлон») | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 30-45 | 25-40 | 14-29 | 10-25 | 10-22 | 10-22 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 35-50 | 40-55 | 48-59 | 48-59 | 47-61 | 47-62 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 1-4 | 2-6 | 2-7 | 2-9 |

| | | | | | | | |
|----|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 4. | Техническая подготовка (%) | 18-22 | 18-24 | 18-24 | 18-24 | 15-22 | 11-20 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-5 | 1-8 | 3-10 | 5-12 | 6-12 | 7-12 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 1-4 | 1-4 | 2-5 | 2-6 |

5. Таблицу «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «триатлон»» изложить в следующем виде:

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|--|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Для спортивных дисциплин вида спорта «триатлон» (за исключением спортивных дисциплин «ПОДА», «Сл - триатлон») | | | | | | |
| 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 | | 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 | | не более | |
| | | | - | - | 70 | 65 |
| 2.3. | Плавание 100 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | - | - | 2.0 | 2.10 |

6. Таблицу «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»» изложить в следующем виде:

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| Для спортивных дисциплин вида спорта «триатлон» (за исключением спортивных дисциплин «ПОДА», «Сл - триатлон») | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,9 | 6,1 |
| 1.2. | Бег на 1000 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. | | см | не более | |

| | | | | |
|---|---|---|----|----|
| | Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата | | 65 | 60 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год) | Не устанавливается | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.3. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

7. Таблицу «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»» изложить в следующем виде:

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| Для спортивных дисциплин вида спорта «триатлон» (за исключением спортивных дисциплин «ПОДА», «Сл - триатлон») | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,1 | 9,5 |
| 1.2. | Бег на 2000 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» | | | |

8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «триатлон»» изложить в следующем виде:

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|----------|---------|
| | | | мужчины | женщины |
| Для спортивных дисциплин вида спорта «триатлон» (за исключением спортивных дисциплин «ПОДА», «Сл - триатлон») | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,1 | 9,5 |
| 1.2. | Бег на 2000 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» | | | |

9. Таблицу «Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки» изложить в следующем виде:

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Расчетная единица | Количество изделий |
|---|---|-------------------|---------------------------------|--------------------|
| Для спортивных дисциплин вида спорта «триатлон» (за исключением спортивных дисциплин «ПОДА», «Сл - триатлон») | | | | |
| 1. | Автомобиль легковой для сопровождения | штук | на организацию | 1 |
| 2. | Беговая дорожка | штук | на тренировочный спортивный зал | 2 |
| 3. | Велостанок универсальный | штук | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 4. | Звезда передняя (разных зубьев) | штук | на велосипедную площадку | 2 |
| 5. | Камера | штук | на велосипедную площадку | 10 |
| 6. | Капсула каретки | штук | на велосипедную площадку | 5 |
| 7. | Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения | штук | на организацию | 1 |
| 8. | Мяч набивной (медицинбол) (3 кг) | штук | на тренировочный спортивный зал | 3 |
| 9. | Мяч футбольный | штук | на тренера-преподавателя | 1 |
| 10. | Насос для подкачки покрышек | штук | на тренера-преподавателя | 1 |
| 11. | Переносная стойка для ремонта велосипедов | штук | на велосипедную площадку | 1 |
| 12. | Покрышка | штук | на велосипедную площадку | 16 |
| 13. | Рулетка металлическая (20 м) | штук | на тренера-преподавателя | 1 |
| 14. | Секундомер | штук | на тренера-преподавателя | 1 |
| 15. | Спицы | штук | на велосипедную площадку | 50 |
| 16. | Станок для правки колес и спицной ключ | комплект | на велосипедную площадку | 2 |
| 17. | Тормоз ободной | комплект | на велосипедную площадку | 1 |
| 18. | Тормозные колодки | комплект | на велосипедную площадку | 20 |
| 19. | Тросы и рубашки переключения | комплект | на велосипедную площадку | 100 |
| 20. | Цепи с кассетой | комплект | на велосипедную площадку | 20 |
| 21. | Чашки рулевые | комплект | на велосипедную площадку | 10 |
| 22. | Шатуны разных размеров | комплект | на велосипедную площадку | 1 |
| 23. | Эксцентрик | штук | на велосипедную площадку | 1 |

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

организация – организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»;

велосипедная площадка – велосипедная площадка или объекта инфраструктуры велосипедного спорта или место, предназначенное для проведения учебно-тренировочных занятий с использованием велосипеда.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 68310291949308261174446458885988728622825444147

Владелец Пургин Игорь Владимирович

Действителен с 19.02.2026 по 19.02.2027