**Приказ Министерства спорта РФ от 6 декабря 2022 г. N 1139 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "триатлон"**

20 января 2023

В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50 ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2021, N 18, ст. 3071) и пунктом 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. N 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный N 69543), приказываю:

1. Утвердить прилагаемую [примерную дополнительную образовательную программу](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405949643/#1000) спортивной подготовки по виду спорта "триатлон".

2. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2023 года.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

|  |  |
| --- | --- |
| Министр | О.В. Матыцин |

УТВЕРЖДЕНА
[приказом](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405949643/#0) Минспорта России
от 06 декабря 2022 г. N 1139

**Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "триатлон"**

                                           УТВЕРЖДАЮ

                          \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

                               наименование должности руководителя

                             организации, реализующей дополнительную

                          образовательную программу спортивной подготовки

                          \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

                                  (подпись) (инициалы, фамилия)

                                   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

     Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

        по виду спорта "\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_"

                        (указывается наименование вида спорта)

**I. Общие положения**

      1. Дополнительная  образовательная программа  спортивной подготовки

по виду спорта "\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_" (далее -

                    (указывается наименование вида спорта)

Программа) предназначена  для организации образовательной деятельности по

спортивной подготовке \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

                       (указывается наименование спортивной дисциплины)

с  учетом совокупности  минимальных  требований  к спортивной подготовке,

определенных федеральным стандартом спортивной  подготовки по виду спорта

"триатлон", утвержденным  приказом  Минспорта России  от 2 ноября 2022 г.

N 906(1) (далее - ФССП).

      2. Целью  Программы является  достижение спортивных результатов  на

основе  соблюдения  спортивных  и  педагогических   принципов  в  учебно-

тренировочном  процессе   в  условиях   многолетнего,  круглогодичного  и

поэтапного процесса спортивной подготовки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

                  (указываются иные цели Программы)

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

      3. Сроки  реализации  этапов  спортивной  подготовки  и  возрастные

границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих

спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки \_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

            (указываются с учетом приложения N 1 к ФССП)

      4. Объем Программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

                           (указывается с учетом приложения N 2 к ФССП)

      5. Виды    (формы)   обучения,    применяющиеся   при    реализации

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

      учебно-тренировочные занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

                                   (указываются применяемые виды (формы)

                                 учебно-тренировочных занятий (групповые,

                                     индивидуальные, смешанные и иные)

      учебно-тренировочные мероприятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

                                       (указываются с учетом приложения

                                                  N 3 к ФССП)

      спортивные соревнования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

                                (указываются с учетом главы III ФССП и

                                        приложения N 4 к ФССП)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

               (указываются иные виды (формы) обучения)

      6. Годовой учебно-тренировочный план \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

                                           (указывается с учетом пункта

                                             15 ФССП, приложений N 2 и

                                                    N 5 к ФССП)

(рекомендуемый   образец   приведен   в   [приложении   N 1](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405949643/#1100)   к  примерной

дополнительной  образовательной  программе  спортивной подготовки по виду

спорта "триатлон" (далее - Примерная программа).

7. Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец приведен в [приложении N 2](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405949643/#1200) к Примерной программе).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в [приложении N 3](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405949643/#1300) к Примерной программе).

      9. Планы инструкторской и судейской практики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

             (указывается по этапам спортивной подготовки)

      10. Планы   медицинских,    медико-биологических   мероприятий    и

применения восстановительных средств \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

                                          (указывается по этапам и

                                        годам спортивной подготовки)

**III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта "триатлон";

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "триатлон" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "триатлон";

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "триатлон";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

      13. Контрольные  и  контрольно-переводные  нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

                            (указываются комплексы контрольных упражнений

                              с учетом приложений NN 6-9 к ФССП и тесты)

и  уровень  спортивной  квалификации   обучающихся  по   годам  и  этапам

спортивной подготовки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

                       (указывается с учетом приложений NN 7-9 к ФССП)

**IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

      14. Программный   материал  для   учебно-тренировочных  занятий  по

каждому этапу спортивной подготовки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

                                           (указывается описание

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

     учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки)

      15. Учебно-тематический план \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

                                     (указывается по этапам спортивной

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

         подготовки и включает темы по теоретической подготовке)

(рекомендуемый образец приведен в [приложении N 4](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405949643/#1400) к Примерной программе).

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

      16. К   особенностям   осуществления   спортивной   подготовки   по

спортивным дисциплинам вида спорта "\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_"

                                       (указывается наименование вида

                                       спорта, спортивной дисциплины)

относятся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

                        (указываются с учетом главы V ФССП)

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

      17. Материально-технические условия реализации Программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(указываются материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры,

   оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом

 пункта 14 и приложений NN 10-11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной

                                 подготовки)

      18. Кадровые условия реализации Программы:

      укомплектованность  Организации   педагогическими,  руководящими  и

иными работниками \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

                        (указывается с учетом подпункта 13.2 ФССП)

      уровень  квалификации  тренеров-преподавателей  и  иных  работников

Организации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

                     (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)

      непрерывность  профессионального  развития  тренеров-преподавателей

Организации.

      19. Информационно-методические условия реализации Программы \_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

    (указываются применяемые комплексы информационных образовательных

 ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень

               информационно-методического обеспечения)

------------------------------

1 (зарегистрирован Минюстом России 5 декабря 2022 г., регистрационный N 71340).

------------------------------

Приложение N 1
к [примерной дополнительной
образовательной программе](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405949643/#1000) спортивной
подготовки по виду спорта "триатлон",
утвержденной [приказом](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405949643/#0)
Минспорта России
от 06 декабря 2022 г. N 1139
(рекомендуемый образец)

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nп/п** | **Виды подготовки и иные мероприятия** | **Этапы и годы 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 |
| Недельная нагрузка в часах |
|     |     |     |     |     |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
|     |     |     |     |
| Наполняемость групп (человек) |
|     |     |     |     |
| 1. | Общая физическая подготовка |     |     |     |     |     |     |
| 2. | Специальная физическая подготовка |     |     |     |     |     |     |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях |     |     |     |     |     |     |
| 4. | Техническая подготовка |     |     |     |     |     |     |
| 5. | Тактическая подготовка |     |     |     |     |     |     |
| 6. | Теоретическая подготовка |     |     |     |     |     |     |
| 7. | Психологическая подготовка |     |     |     |     |     |     |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) |     |     |     |     |     |     |
| 9. | Инструкторская практика |     |     |     |     |     |     |
| 10. | Судейская практика |     |     |     |     |     |     |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия |     |     |     |     |     |     |
| 12. | Восстановительные мероприятия |     |     |     |     |     |     |
| Общее количество часов в год |     |     |     |     |     |     |

Приложение N 2
к [примерной дополнительной
образовательной программе](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405949643/#1000) спортивной
подготовки по виду спорта "триатлон",
утвержденной [приказом](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405949643/#0)
Минспорта России
от 06 декабря 2022 г. N 1139

(рекомендуемый образец)

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nп/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
| 1. | Профориентационная деятельность |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ... | В течение года |
| 1.3. | ... | ... | ... |
| 2. | Здоровьесбережение |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ... | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ... | В течение года |
| 2.3 | ... | ... | ... |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ... | В течение года |
| 3.3. | ... | ... | ... |
| 4. | Развитие творческого мышления |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ... | В течение года |
| 4.2. | ... | ... | ... |
| 5. | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки |     |     |

Приложение N 3
к [примерной дополнительной образовательной
программе](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405949643/#1000) спортивной подготовки по виду спорта
"триатлон", утвержденной [приказом](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405949643/#0)
Минспорта России от 06 декабря 2022 г. N 1139

(рекомендуемый образец)

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| Этап начальной подготовки | ... | ... | ... |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | ... | ... | ... |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | ... | ... | ... |

Приложение N 4
к [примерной дополнительной образовательной
программе спортивной](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405949643/#1000) подготовки по виду спорта
"триатлон", утвержденной [приказом](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405949643/#0)
Минспорта России от 06 декабря 2022 г. N 1139

(рекомендуемый образец)

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Темы по теоретической подготовке** | **Объем времени в год (минут)** | **Сроки проведения** | **Краткое содержание** |
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения: | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict48-405949643.png |     |     |
| История возникновения вида спорта и его развитие | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict49-405949643.png | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict50-405949643.png | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict51-405949643.png | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict52-405949643.png | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict53-405949643.png | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict54-405949643.png | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict55-405949643.png | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict56-405949643.png | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict57-405949643.png | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
|     | ... | ... | ... | ... |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict58-405949643.png |     |     |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict59-405949643.png | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict60-405949643.png | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict61-405949643.png | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict62-405949643.png | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict63-405949643.png | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict64-405949643.png | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict65-405949643.png | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict66-405949643.png | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict67-405949643.png | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
|     | ... | ... | ... | ... |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict68-405949643.png |     |     |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict69-405949643.png | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict70-405949643.png | октябрь | Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict71-405949643.png | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict72-405949643.png | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict73-405949643.png | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict74-405949643.png | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|     | ... | ... | ... |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict75-405949643.png |     |     |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict76-405949643.png | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict77-405949643.png | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict78-405949643.png | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict79-405949643.png | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | https://www.garant.ru/files/2/2/1604222/pict80-405949643.png | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |