


ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД  
КРАСНОДАР

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
муниципального образования город Краснодар «Спортивная школа олимпийского  
резерва №3» имени заслуженного тренера СССР, Почетного гражданина город  
Краснодар Дубко Виталия Федоровича  
(МБУ ДО МОГК СШОР №3)  
г. Краснодар, ул. проспект Чекистов 31/1

Принято  
на педагогическом совете  
МБУ ДО МОГК «СШОР № 3»  
Протокол № 1  
От «01» июня 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
МБУ ДО МОГК «СШОР №3»  
И.А. Корсикова-Слонова  
«01» июня 2023 г.



**Дополнительная образовательная  
программа спортивной подготовки по виду  
спорта «триатлон»**

Ф.И.О. разработчиков Программы:  
И.А. Корсикова-Слонова, директор;  
А.В. Шухалова, старший инструктор-методист;  
Л.Ф. Гладкая, инструктор-методист;  
В.В. Лысенко, тренер-преподаватель.

г. Краснодар, 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения.....	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6-7
2.3.1.	Учебно-тренировочные мероприятия.....	7-9
2.3.2.	Спортивные соревнования.....	9-10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «триатлон»...	11-12
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	13-16
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	16-20
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.....	21-24
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	24-28
III.	Система контроля.....	29
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.....	29
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.....	30
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	30-38
IV.	Рабочая программа по виду спорта «триатлон».....	39
4.1.	Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	39-62
4.2.	Примерный учебно-тематический план.....	62-70
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон».....	70-71

VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	72
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	72-74
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	74-75
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	76-77

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в шести дисциплинах триатлон-спринт, триатлон-эстафета, дуатлон, дуатлон-спринт, дуатлон-эстафета, акватлон, учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденным приказом Минспорта России 02.11.2022 № 906 (далее – ФССП).

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. В эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся триатлоном на основе создания устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, расширения знаний о физической культуре, улучшения показателей физической подготовленности, обогащения двигательного опыта разнообразными акробатическими упражнениями, формирования социально значимых положительных личностных качеств и развития творческих начал в двигательном самообразовании. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

Предметом деятельности является:

- осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки на основании утвержденного департаментом физической культуры и спорта города Краснодара муниципального задания;
- подготовка спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд города Краснодара, спортивных сборных команд Краснодарского края и спортивных сборных команд Российской Федерации;

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 1

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку зачисления (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	2

**Примечание:** В связи с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в разных учебно-тренировочных группах на одном этапе или на разных этапах спортивной подготовки при соблюдении следующих условий:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на одном этапе или на разных этапах с разницей не более чем в два спортивных разряда;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- соблюдены требования техники безопасности.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»

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		
Количество часов в неделю	6	8	14	16	20	24
Общее количество часов в год	312	416	728	832	1040	1248

## 2.3. Виды (формы) обучения

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия (группы ЭССМ, ЭВСМ);
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования;
- самостоятельная подготовка;
- медико-восстановительные мероприятия;

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- инструкторская и судейская практика;
  - учебно-тренировочные мероприятия;
  - участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, и др.);
- формы промежуточной аттестации обучающихся:
- прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;
  - участие в соревнованиях различного уровня.
  - система спортивного отбора и спортивной ориентации, который заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на

занятия спортом;

- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;

- просмотр и отбор перспективных спортсменов на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях;

- работа по индивидуальным планам, которая проводится согласно годовому учебно-тренировочному плану и в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Формы самостоятельной работы:

- утренняя зарядка;
- тренировочное занятие;
- просмотр видеоматериалов, тематических видеофильмов и кинограмм;
- анкетирование, тестирование;
- изучение теоретического материала (правила вида спорта, инструкции по заполнению протоколов, дневников самоконтроля и т.д.).

### **2.3.1. Виды учебно-тренировочных мероприятий:**

#### ***1) Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:***

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;

#### ***2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:***

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;

- восстановительные мероприятия;

- мероприятия для комплексного медицинского обследования;

- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;

- просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Таблице № 3.

**Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные	–	14	18	18



	мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

### 2.3.2. Спортивные соревнования

Соревнования в триатлоне – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «триатлон»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Спортивная школа реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

В зависимости от места и задачи проведения спортивных мероприятий, соревновательные старты могут быть:

**Контрольные соревнования** - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающихся и проверки эффективности прошедшего этапа подготовки. Оценивается уровень развития физических качеств, технического и

тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

**Отборочные соревнования** - по результатам соревнований формируют команды, в целях отбора обучающихся для участия в основных соревнованиях.

В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача занять определенное место, выполнить контрольный норматив для присвоения спортивного разряда или спортивного звания, позволяющий отобраться в составы спортивных сборных команд.

**Основные соревнования** - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице № 4.

Таблица № 4

### Объем соревновательной деятельности

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		
Контрольные	1	6	8	10	12	12
Отборочные	-	-	2	4	4	4
Основные	-	-	2	3	4	6

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «триатлон»

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложений №2 и №5 к ФССП) и представлен в таблице № 5.

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «триатлон»  
с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий  
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ И ГОДЫ ПОДГОТОВКИ											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства 1-3 год		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	этап начальной специализации (до трех лет)		этап углубленной специализации (свыше трех лет)							
		1 год	2 год	1-3 год		4-5 год		Без ограничений		Без ограничений			
Недельная нагрузка в часах													
		6	8	14		16		20		24			
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в астрономических часах													
		2	2	2		3		4		4			
Минимальная-Максимальная наполняемость групп (человек)													
		12-24		12-24		10-20		10-20		4-8		1-2	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
1.	Общая физическая подготовка	114	37	124	30	130	18	100	12	110	11	130	10
2.	Специальная физическая подготовка	128	40	190	45	378	51	420	50	558	54	716	57
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	20	3	50	6	63	6	100	8
4.	Техническая подготовка	61	20	86	21	158	21	165	20	193	19	160	13
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	2	12	3	26	4	47	6	66	6	86	7
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	4	1	18	2	14	1	10	1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1	4	1	12	2	32	4	36	3	46	4
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312	100	416	100	728	100	832	100	1040	100	1248	100
Количество часов в неделю		6		8		14		16		20		24	

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа осуществляется в течение всего периода обучения, способствует формированию у обучающегося нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Воспитательная работа проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочных занятий, дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

### Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

### Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр спортивных соревнований по триатлону и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

Важное место в воспитательной работе отводится спортивным соревнованиям. Здесь у обучающихся формируется должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей) и проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Спортивные соревнования являются средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года) и представлен в Таблице № 6.

Таблица №6

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- формирование умения проводить анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в спортивных соревнованиях.</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки;</li> <li>- формирование умения анализировать выполнение и коррекцию индивидуальных и перспективных планов;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
1.3.		Беседа – знакомство с профессиями, связанными со спортом.	В течение года
1.4.		Профориентационная игра «День самоуправления» Проведение тренировочных занятий спортсменов старшего возраста со спортсменами младшего возраста под контролем тренера-преподавателя. Проведение разминки спортсменами младшего возраста со спортсменами старшего возраста под контролем тренеров-преподавателей.	В течение года

1.5.		Сочинение – размышление на тему «Важные качества тренера – преподавателя», «Я – тренер»	В течение года
1.6.		День открытых дверей Посещение занимающимися дней открытых дверей различных учебных заведений, имеющих отношение к спорту.	Сентябрь
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	-Беседа на тему «Здорового образа жизни»; -Беседа на тему «Личной гигиены обучающихся на учебно-тренировочных занятиях и учебно-тренировочных мероприятиях»; -Беседа на тему: «Вредные привычки».	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Беседы на тему: - «Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся»; - «Режим, гигиена, спорт»; - «Питание спортсмена»; - «Правильное питание в подростковом возрасте»; -«Переутомление и травмы в спорте»; -«Компьютер – друг или враг?».	В течение года
2.3.	Безопасность	Беседы на тему: - «Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях в триатлоне»; - «Поведение в спортивном зале»; - «Противопожарная безопасность»; - «Угроза при террористических актах».	Ежеквартально
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.		Беседа посвящённая, «Дню защитника Отечества»	Февраль
3.2.		Спортивная эстафета «Россия – спортивная держава»	Июнь
3.3.		Участие в акции «За наших»	В течение года
3.4.		Просмотр документальных фильмов с хроникой военных лет	В течение года
3.5.		Участие в спортивных мероприятиях приуроченных к историческим датам России (определяются Учреждением, каждый год разные исторические даты)	В течение года
3.6.		День народного единства. Беседа на тему «Один за всех и все за одного», «Когда мы едины – мы непобедимы»	Ноябрь
3.7.		Беседы о великих спортсменах, участниках Великой отечественной войны.	В течение года

4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Беседа на тему: «Поведение болельщиков на спортивных соревнованиях»; Показательные выступления обучающихся групп ЭССМ и ЭВСМ для обучающихся групп УТЭ и ЭНП; Мастер-классы именитых спортсменов.	В течение года

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга разработан план антидопинговых мероприятий (таблица 7). Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально обучающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица № 7

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

№ п/п	Название мероприятия ( темы )	Срок проведения	Ответственный	Рекомендации по проведению мероприятий
-------	-------------------------------	-----------------	---------------	--



1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди обучающихся	Декабрь	Директор	Приказ
2	Формирование плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	Декабрь	Ответственный за антидопинговую профилактику	Приказ
3	<b>Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями работы, в зависимости от этапа подготовки</b>			
3.1.	<b>Этап начальной подготовки</b>			
3.2.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (Теоретическое тестирование)	Тренеры - преподаватели, инструкторы-методисты.	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
3.3.	Беседы по профилактике применения допинга среди обучающихся: - характеристика допинговых средств и методов; - о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов; - об ответственности за нарушение антидопинговых правил.	В течение года	Тренеры-преподаватели	Проводить раз в квартал беседы с обучающимися, отметки о проведение проставлять в электронном журнале «АИС Мой спорт».
4.	<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
4.1.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (Теоретическое тестирование)	Тренеры – преподаватели, инструкторы-методисты.	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>

4.2.	Профилактика применения допинга среди обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеристика допинговых средств и методов;</li> <li>• международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;</li> <li>• международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций;</li> <li>• о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся;</li> <li>• об ответственности за нарушение антидопинговых правил.</li> </ul>	В течение года	Тренеры-преподаватели.	Проводить в виде бесед/лекций, викторин и т.д. (как в очной форме, так и онлайн) с обучающимися, раз в квартал, отметки о проведение проставлять в электронном журнале «АИС Мой спорт».
5.	<b>Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства</b>			
5.1.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (Теоретическое тестирование)	Тренеры – преподаватели, обучающиеся	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс : <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>

5.2.	<p>Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: основы управления работоспособностью обучающегося; характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; фармакологическое обеспечение подготовки обучающегося к спортивным соревнованиям. Профилактика применения допинга среди обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеристика допинговых средств и методов;</li> <li>• международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;</li> <li>• международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций;</li> <li>• о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся;</li> <li>• об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Антидопинговая политика и её реализация:</li> <li>• всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;</li> <li>• антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;</li> <li>• руководство для обучающихся.</li> </ul>	В течение года	Тренеры-преподаватели.	Проводить в виде бесед/лекций, викторин и т.д. (как в очной форме, так и онлайн) с обучающимися, раз в квартал, отметки о проведении проставлять в электронном журнале «АИС Мой спорт».
------	--	----------------	------------------------	---

6.	Мониторинг и анализ действующего законодательства	Ежеквартально	Ответственный за антидопинговую профилактику	
7.	Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса на сайте РУСАДА лицами, проходящими спортивную подготовку, членами сборных команд Краснодарского края, тренерами-преподавателями, административно-управленческий и основной персонал Учреждения.	Январь-март	Ответственный за антидопинговую профилактику	Прохождение онлайн-курса .Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
8.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	Ежеквартально	Ответственный за антидопинговую профилактику, ответственный за сайт Учреждения	Подготовка и размещение презентаций по разделу «Антидопинг»
9.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для обучающихся	Перед соревнованиями	Тренер-преподаватель	
10.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	По факту	Директор	

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика вводится на тренировочном этапе, как часть учебно-тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению спортивных соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерско-преподавательской и судейской практике приобретаются в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства спортивных соревнований. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по триатлону на этапе начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение беговых, плавательных упражнений и упражнений при езде на велосипеде в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное проведение той или иной части урока отдельным обучающимся и с помощью других обучающихся давать оценку его деятельности. В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности. При овладении обучающимися судейских навыков, тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией. Предлагает обучающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведённых сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства. Во время прохождения инструкторской и судейской практики обучающиеся приобретают следующие умения и навыки: – овладение принятой терминологией – умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП, плаванию, бегу, езде на велосипеде – умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или спортивных соревнований – оказание помощи триатлонистам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе – овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений – знание правил записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника коэффициенты трудности основных элементов своего разряда – знание правил спортивных соревнований,

привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря – умение организовать и провести школьные спортивные соревнования, умение составить протокол соревнований – участие в судействе спортивных соревнований среди обучающихся младших разрядов– умение регистрировать спортивные результаты тестирования – выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».

Темы для инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки представлены в таблице №8, план инструкторской и судейской практики отражены в таблице № 9 к Программе.

Таблица №8

### Темы для инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

№	Задачи	Виды практических занятий	Сроки
<b>Группы ЭНП (все периоды)</b>			
1	- Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	1. Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов триатлона. 2. Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки
<b>Группы УТЭ (все периоды)</b>			
1	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими обучающимися	1. Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов триатлона. 2.Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях. 3.Проведение подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия. 4. Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий. 5. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 6. Подбор упражнений для совершенствования техники. 7.Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибок в технике выполнения отдельных элементов.	В соответствии с планом спортивной подготовки
<b>Группы ССМ, ВСМ</b>			
1	Освоение методики проведения	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	В соответствии с планом спортивной подготовки

	спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	под руководством тренера-преподавателя.	
2	Выполнение необходимых требований для присвоения квалификации судьи по спорту	Характеристика судейства, основные обязанности судей. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки

Таблица № 9

### План инструкторской и судейской практики

Мероприятия	Сроки
<b>Этап начальной подготовки</b>	
Изучение правил соревнований по триатлону	В соответствии с планом спортивной подготовки
Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятия	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в судействе соревнований	В соответствии с планом спортивной подготовки
<b>Тренировочный этап</b>	
Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других обучающихся	В соответствии с планом спортивной подготовки
Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятия	В соответствии с планом спортивной подготовки
Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в составлении календаря соревнований	Ноябрь-декабрь
Участие в составлении положения соревнований	Ноябрь-декабрь
Изучение правил соревнований триатлону	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в судействе соревнований	В соответствии с планом спортивной подготовки
<b>Этап совершенствование спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства</b>	
Проведение тренировочного занятия, исправление ошибок у других обучающихся	В соответствии с планом спортивной подготовки
Составление плана (конспекта) , рабочих планов по микроциклам учебно- тренировочного занятия.	В соответствии с планом спортивной подготовки

Участие в составлении календаря соревнований	Ноябрь-декабрь
Участие в составлении положения соревнований	Ноябрь-декабрь
Изучение правил соревнований по триатлону	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в судействе соревнований. Ведение документации соревнований	В соответствии с планом спортивной подготовки
Выполнение функции главного судьи на школьных соревнованиях	В соответствии с планом спортивной подготовки

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Систематический медицинский (врачебный) контроль за юными обучающимися осуществляется в соответствии с действующим законодательством в рамках выполнения требований 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях".

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к прохождению спортивной подготовки, в обязательном порядке должны:

1. Проходить углубленное медицинское обследование
  - медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
  - углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

5. Выполнять рекомендации врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.



В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых обучающихся.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия .

Восстановительно-профилактические средства – это средства, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке обучающихся, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### **Педагогические средства:**

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками

(они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня .

#### **Психологические средства:**

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных спортивных соревнований и напряженных учебно-тренировочных занятий. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы,
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

#### **Медико-биологические средства.**

Эффективное использование *медико-биологических средств восстановления* и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном спортивными соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Таблица № 10

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством.
	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями.

Медико-биологические мероприятия	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса.	Постоянно.
Восстановительные мероприятия	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления.	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление).

### III. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «триатлон»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «триатлон»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «триатлон»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «триатлон»

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «триатлон»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы, в том числе отдельной ее части или всего объема содержания программного материала, дисциплины или раздела, сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, 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.

Форма, порядок и периодичность проведения промежуточной и итоговой аттестации успеваемости обучающихся определяется образовательной организацией и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации, утвержденным приказом директора. При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждому разделу подготовки Программы после каждого года обучения на этапах подготовки.

На основании результатов итоговой аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта триатлон осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Промежуточная аттестация осуществляется в течение года обучения на этапах подготовки для проверки практических умений и навыков с мая по июнь.

Итоговая аттестация проводится с октября по ноябрь. Сроки прохождения итоговой аттестации устанавливается для каждой группы обучающихся согласно графику проведения итоговой аттестации, утвержденному приказом директора учреждения.

Результаты сдачи нормативов итоговой аттестации оформляются протоколами сдачи контрольно-переводных нормативов. Протоколы подписываются членами аттестационной комиссии.

Досрочный перевод обучающихся осуществляется на основании решения педагогического совета и в соответствии с приказом директора.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

*Контрольные нормативы* – это промежуточная аттестация успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного

года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это итоговая аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Результаты по прохождению промежуточной и итоговой аттестации подсчитываются в бальной системе (если обучающийся набрал необходимое количество баллов, то ставиться зачет, если обучающийся не набрал необходимое количество баллов, то ставиться не зачет).

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Требования для перехода на следующий этап подготовки:

- при выполнении 80% - 100% переводных нормативов спортсмен переводиться на следующий этап подготовки;
- при выполнении 60% переводных нормативов спортсмен остается на данном этапе еще на 1 год (не более 1 раза);
- при невыполнении или выполнении 50% и менее 50% переводных нормативов спортсмен отчисляется из спортивного учреждения.

Требования, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в Таблицах № 11-12.

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (девушки)**

№	Упражнение	Баллы	ЭНП							ЭТ										ЭССМ 1-3 год		ЭВСМ			
			1	2	3	4	1	2	3	4	5	Баллы	14-21	Баллы	15 и старше										
возраст занимающихся			10-12	Баллы	11-13	Баллы	12-14	Баллы	12-14	Баллы	10-15	Баллы	11-16	Баллы	12-17	Баллы	13-18	Баллы	14-18	Баллы	14-21	Баллы	15 и старше		
1	Бег на 30 м (сек) норматив ОФП	5	5.9	5	5.9	5	5.8	5	5.7																
		4	6.2	4	6.2	4	6.1	4	6.0																
		3	6.5	3	6.5	3	6.4	3	6.3																
		2	6.8	2	6.8	2	6.7	2	6.6																
		1	7,1	1	6,4	1	6,4	1	6,4																
		0	более 7,1	более 6,4																					
2	Бег на 60 м (сек) норматив ОФП									5	9.7	5	9.6	5	9.5	5	9.4	5	9.3	5	9.0	5	8.9		
										4	10.1	4	10.0	4	9.9	4	9.9	4	9.8	4	9.4	4	9.2		
										3	10.5	3	10.4	3	10.3	3	10.2	3	10.1	3	9.8	3	9.5		
										2	10.9	2	10.8	2	10.7	2	10.6	2	10.5	2	10.2	2	9.8		
										1	11,3	1	11,3	1	11,3	1	11,3	1	11,3	1	10,6	1	10,1		
										0	более 11,3										0	более 10,6	0	более 10,1	
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) норматив ОФП	5	12	5	13	5	14	5	15	5	23	5	24	5	25	5	26	5	27	5	26	5	27		
		4	10	4	11	4	12	4	13	4	19	4	20	4	21	4	22	4	23	4	22	4	23		
		3	8	3	9	3	10	3	11	3	15	3	16	3	17	3	18	3	19	3	18	3	19		
		2	6	2	7	2	8	2	9	2	11	2	12	2	13	2	14	2	15	2	14	2	15		
		1	4	1	5	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1	10	1	11		





		0		более 70						0	более 60								0	более 60	0	более 60	
7	Прыжок в длину с места (см) норматив СФП	5		5	170	5	171	5	172	5	195	5	196	5	197	5	198	5	199	5	200	5	210
		4		4	165	4	166	4	167	4	180	4	181	4	182	4	183	4	184	4	190	4	200
		3		3	160	3	161	3	162	3	165	3	166	3	167	3	168	3	169	3	180	3	190
		2		2	155	2	156	2	157	2	150	2	151	2	152	2	153	2	154	2	170	2	180
		1	105	1	120	1	120	1	120	1	135	1	135	1	135	1	135	1	135	1	3	1	170
		0	менее 105	менее 120						0	менее 135								0	менее 160	0	менее 170	
8	Приседания за 15.0 сек (кол-во раз) норматив СФП	5	14	5	15	5	16	5	17														
		4	12	4	13	4	14	4	15														
		3	10	3	11	3	12	3	13														
		2	8	2	9	2	10	2	11														
		1	6	1	7	1	7	1	7														
		0	менее 6	менее 7																			
9	Плавание 100 м, 200 м норматив СФП	5		5	1,3 0	5	1,2 9	5	1,2 8	5	2,50	5	2,49	5	2,48	5	2,47	5	2,46				
		4		4	1,4 0	4	1,3 9	4	1,3 8	4	3,10	4	3,09	4	3,08	4	3,07	4	3,06				
		3		3	1,5 0	3	1,4 9	3	1,4 8	3	3,30	3	3,29	3	3,28	3	3,27	3	3,26				
		2		2	2,0 0	2	1,5 9	2	1,5 8	2	3,50	2	3,49	2	3,48	2	3,47	2	3,46				
		1		1	2,1 0	1	2,1 0	1	2,1 0	1	4,10	1	4,10	1	4,10	1	4,10	1	4,10				
		0		более 2,10						более 4,10													

10	Плавание 300 м норматив СФП																		5	4.10	5	3.50		
																				4	4.20	4	3.55	
																				3	4.30	3	4.00	
																				2	4.40	2	4.05	
																				I	4,5	I	4.10	
																				0	более 4,50	0	более 4,10	
Минимальное количество баллов		ЭНП							УТЭ										ЭССМ 1-3 год		ЭВСМ			
		1		2		3		4		1		2		3		4		5						
		5		7		7		7		6		6		6		6		6	6		6			
Спортивный разряд		б/р							Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд",						Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд",						КМС		МС	







## IV. Рабочая программа по виду спорта «триатлон»

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

#### *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 влиянию 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.

Задачи и особенности триатлона. Его роль в воспитании личности обучающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность триатлона. Развитие физических качеств средствами триатлона. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством упражнений.

Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений.

Доступность триатлона различным категориям обучающимся независимо от возраста, пола и уровня подготовленности. Соотношение массовости и мастерства.

Соревнования по триатлону: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

#### *5. Гигиена, режим и питание обучающегося*

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена обучающихся триатлону: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности обучающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат обучающихся. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес триатлонистов. Примерные суточные пищевые нормы обучающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований.

Режим дня обучающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях триатлоном.

#### *6. Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма*

Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития обучающихся. Основные



функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием обучающихся. Показания и противопоказания к занятиям данным видом физических упражнений.

Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основные меры их предупреждения.

Дневник контроля и самоконтроля обучающихся.

Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании учебно-тренировочного процесса.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях.

Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении упражнений.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, Кровотечения и их виды. вывихи, повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа, приемы массажа. Особенности применения перед учебно-тренировочными занятиями, спортивным соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

### *7. Физиологические основы тренировки триатлонистов*

Мышечная деятельность, как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья и поддержания работоспособности. Учебно-тренировочное занятие как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей обучающихся. Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности обучающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации.

Понятие о психо-физиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе учебно-тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения упражнений.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся.

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата, вариативности и адаптации.

#### *8. Основы методики обучения и тренировки в триатлоне*

Обучение и тренировка – основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

Типы учебно-тренировочных занятий. Урок – основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура урока данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач урока, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого занятия, количество повторений элементов, связок, и комбинаций.

Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания упражнений триатлона. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений. Использование технических средств.

Виды подготовки триатлонистов, их взаимосвязь и основное содержание.

Соревновательная деятельность в данном виде спорта. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации.

Значение и содержание разминки на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.

#### *9. Физическая подготовка триатлонистов*

Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности обучающихся. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений.

Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности обучающихся на различных этапах спортивной подготовки.

Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств триатлонистов в процессе многолетней тренировки с учетом возраста и квалификации.

Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Выносливость и методика её совершенствования.

#### *10. Техническая подготовка триатлонистов*

Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы.

Техническая подготовка направлена на освоение обучающимися двигательным действиям, расширение общего арсенала движений и освоение

специальных навыков, необходимых для прохождения дистанции триатлона, включая навыки плавательной, велосипедной и беговой подготовки, а также навыки прохождения транзитной зоны.

Планирование и контроль технической подготовленности.

### *11. Психологическая подготовка и воспитание личности*

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Учет особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств триатлонистов. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Формирование готовности к соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед соревнованиями. Оценка соревновательной надёжности обучающихся.

Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки триатлонистов.

### *12. Планирование спортивной тренировки*

Управление подготовкой триатлонистов. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса.

Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учета учебно-тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование.

Этапный, текущий и оперативный контроль учебно-тренировочной деятельности обучающихся. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки.

Планирование двухразовых занятий в один день, количества видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений.

Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объем и интенсивность нагрузки – основные показатели учебно-тренировочной работы.

Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл – основная структурная единица всего учебно-тренировочного процесса.

Календарные планы спортивных соревнований по триатлону

### *13. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований*

Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по триатлону. Методика судейства. Организация и проведение спортивных соревнований.

Положение о спортивных соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры-преподаватели.

Требования, предъявляемые к местам проведения спортивных соревнований.

Судейская практика.

#### *14. Терминология в триатлоне*

Значение и роль терминологии в триатлоне. Принципы построения и правила применения терминов.

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

#### *15. Оборудование и инвентарь для занятий*

Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарем. Перечень необходимого оборудования для занятий триатлоном.

Проверка надежности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования.

Дополнительное оборудование и инвентарь.

#### *16. Правила техники безопасности*

Правила и меры безопасности поведения в легкоатлетическом манеже, на велодорожках, в бассейне, на стадионе, в тренажерном зале, во время спортивных соревнований, во время поездок, на учебно-тренировочных занятиях, в чрезвычайных ситуациях и при угрозе террористического акта, при пожаре, электробезопасность.

### **Психологическая подготовка**

*(для всех этапов спортивной подготовки)*

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер-преподаватель. Лучшие тренеры-преподаватели обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области. Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Формирование необходимых личностных качеств триатлета происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки:

1 В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

2 Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена.

Основная задача

– снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия

– косвенное внушение.

3 Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4 Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ, поведения в нужные моменты тренировки и соревнования. Стержнем каждого из представленных мероприятий является содержание внушений и убеждений, разработанных И.Г. Карасевой и Г.Д. Горбуновым.

### ***Общая физическая подготовка*** (для всех этапов спортивной подготовки)

Материал данного раздела предназначен для всех групп обучающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учетом возраста и квалификации обучающихся. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждом учебно-тренировочном занятии в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельное учебно-тренировочное занятие в зависимости от целей и задач.

### Строевые упражнения.

Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении) стойки, построение, расчет, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движения на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», в движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

### Общеразвивающие упражнения.

Основные положения кистей и движений ими в различных сочетаниях и в разных исходных положениях: руки в стороны, вперед и т.д.

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные. Разноименные положения рук. Движения руками: вперед, назад, книзу, вверх. Вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетания движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, согнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, взмахи, махи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лежа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперед, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь. Углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат.

### Различные сочетания движений.

Упоры : присев, лежа, лежа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лежа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, спортивным шагом, строевым шагом, в различном темпе и заданиями. Ходьба вперед, спиной вперед, боком. Ходьба на пятках, на носках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, с хлопками, выпадами с наклонами, без зрительного контроля.

Прыжки: вперед, назад, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, через препятствие, со скакалкой. Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств.

### Лазание, перелезание и преодоление препятствий.

### Спортивные и подвижные игры, эстафеты.

Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных сочетаниях и вариантах. Подвижные игры для различных возрастных групп. Игры и эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.

### Легкоатлетические упражнения.

Бег на короткие (20,30,60,100 м), средние (300-800 м) и длинные (1000-3000 м), кросс по пересеченной местности и с препятствиями. Прыжки в длину, в высоту, тройной, с шестом. Метание предметов (мяча, гранаты, набивного мяча) на дальность и точность.

Плавание.

Эстафеты и игры на воде. Безопасность на воде и оказание первой помощи. Обучение 1-2 способам плавания: движения ногами, руками, в полной координации. Элементы синхронного плавания. Прыжки в воду: с тумбочки, трамплина, вышки, ногами, в группировке, головой, с поворотами и сальто.

### ***Специальная физическая подготовка*** (для всех этапов спортивной подготовки)

Учебный материал данного подраздела способствует формированию базовых навыков на начальных этапах учебно-тренировочных занятиях и овладению конкретными, более сложными упражнениями на последующих этапах спортивной подготовки.

Триатлон представляет собой троеборье, в котором тренировочная и соревновательная деятельность носит комплексный характер, то есть требует развития и проявления целого ряда двигательных качеств.

Комплексная подготовка, применяемая в триатлоне, включает в себя определенные средства. В их числе:

1. Специально-подготовительные упражнения с использованием специальной экипировки и инвентаря. Эти упражнения включают в себя непосредственно плавательную, беговую, и вело подготовку; упражнения и задания, выполняемые во время плавания, бега и езды на велосипеде.

2. Специально-подготовительные упражнения без применения специального инвентаря. К ним относятся упражнения, имеющие сходство с плаванием, бегом, ездой на велосипеде по структуре движений, направлению прилагаемых усилий, амплитуде движений, скорости движений, величине мышечных усилий, работе мышц, энергетическим затратам, воздействиям на сердечно-сосудистую систему (полуприседы, ходьба выпадами, работа на специальных тренажерах). Способствуют развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости.

3. Обще-подготовительные упражнения. В состав их входят гимнастические упражнения без предметов и с предметами, на снарядах, упражнения на гибкость, растягивание и расслабление мышц и др. Выполняются на месте и в движении, индивидуально или с партнером. Их включают в разминку, в основную часть тренировочных занятий, ежедневную утреннюю гимнастику. Упражнения в каждом занятии подбираются таким образом, чтобы нагрузка в равной мере распределялась на все основные группы мышц. Для этого применяются силовые тренажеры, а также свободные отягощения – штанга и гантели. Обще-подготовительные упражнения из других видов спорта (спортивные и подвижные игры, конькобежный спорт, плавание и др.) также включаются в процесс тренировки для совершенствования разносторонней физической подготовленности. При занятиях на открытом воздухе для выполнения

общеразвивающих упражнений используют естественные снаряды: деревья, скамейки, лужайки с травяным покровом, утоптаный или мягкий снег, канавы, песчаные площадки, подъемы и спуски, холмы и др.

Специальная физическая подготовка – процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических способностей человека с учётом вида его деятельности.

В триатлоне задачи СФП решаются средствами вида спорта – выполнением специальных заданий в плавании, беге, езде на велосипеде.

### **Упражнения плавательной подготовки**

Для плавательной подготовки в триатлоне используют такие специальные упражнения (СУ), как:

а) подводящие – для освоения и совершенствования техники плавания: специальные плавательные упражнения, задания, выполняемые в воде;

б) подготовительные – для развития физических качеств применительно к плаванию, в том числе в открытой воде – упражнения имитационного характера, а также упражнения избирательного воздействия на те мышечные группы, которые непосредственно участвуют в передвижении в водной среде (дельтовидные мышцы, трехглавые плеча, мышцы предплечий, грудные мышцы, икроножные мышцы, мышцы бедер, дыхательная мускулатура): имитация плавания, упражнения для целевых мышечных групп с внешним отягощением и с весом собственного тела спортсмена в высокоповторных сериях;

в) основного вида: передвижения по дистанции в различных условиях: бассейн либо открытый водоем.

### **Упражнения кроссовой подготовки**

Применяются перечисленные ниже специальные упражнения:

а) подводящие, используемые для освоения техники кроссового бега: специальные беговые упражнения, задания, выполняемые в беге. Также можно использовать игры спортивные и подвижные, обеспечивающие наибольший положительный перенос на кроссовый бег;

б) подготовительные для развития физических возможностей применительно к кроссовому бегу, в том числе в зимних условиях – имитационного характера, избирательного воздействия на те мышечные группы, которые непосредственно участвуют в кроссовом беге (икроножные мышцы, мышцы бедер, дыхательная мускулатура): ходьба выпадами, полуприседы в высокоповторных сериях, фартлек, ориентирование на местности, бег по сложнорельефным трассам;

3) основного вида: передвижения по дистанции в различных условиях (типы покрытия трассы, бег в гору и с горы, по сложнорельефным трассам, бег кроссовый, бег по песку, гальке, рыхлому снегу).

### **Упражнения велоподготовки**

При педалировании ноги выполняют основную работу, мышцы рук и туловища несут при этом статическую нагрузку.

При подготовке на велосипедном этапе триатлона применяются следующие специальные упражнения:



а) подводящие для освоения техники передвижения на велосипеде, такие как «самокат», «сюрплясс», езда «восьмеркой». Преодоление препятствий: прыжком либо поочередно передним и задним колесом, безопасное падение набок, съезд с бордюра прыжком и т. д., а также упражнения из других видов спорта, обеспечивающие наибольший положительный перенос (бег кроссовый по сложнорельефным трассам, конькобежный и горнолыжный спорт);

б) подготовительные для развития физических качеств применительно к велогонкам – имитационного характера, избирательного воздействия на те мышечные группы, которые непосредственно участвуют в педалировании (мышцы бедер и ягодиц, икроножные мышцы), а также работа на велостанках;

в) основного вида: передвижения на велосипеде в различных вариантах и условиях (например, трассы с различным покрытием и рельефом, спуски, подъемы). Повороты и торможения, упражнения в движении, игровые задания («не коснись ногой земли»), перебрасывание предмета от спортсмена к спортсмену сидя на велосипеде, проезд под планкой, «кто дальше прыгнет с хода», велоакробатика).

### **Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах**

На фоне общего утомления спортсмена локальное утомление мышц бедра, усиленно работающих на подъемах, приводит к снижению размаха рабочих движений и, как следствие, к снижению скорости бега. Регулярное выполнение упражнений для растягивания дает возможность сохранения оптимальной амплитуды движений при состоянии выраженного утомления, например длины шага бегуна или лыжника, движения палок у лыжника. Кроме того, определенный запас подвижности в суставе позволяет снизить вероятность его травмирования.

Существуют специальные упражнения, которые способствуют развитию активной и пассивной гибкости.

Выполняют их самостоятельно и с участием партнера стоя (наклоны, махи), сидя (наклоны), лежа, в висе.

Движения должны быть расслабленными, плавными, с постепенным увеличением амплитуды, но при этом не допускается возникновение резкой боли. Начинают их выполнять с мелких суставов, переходя к более крупным; как во время вдоха, так и во время выдоха; продолжительность статических упражнений около 1 мин, дозировка динамических составляет 15–20 повторений.

### **Упражнения для развития координации**

Цель таких упражнений – достижение и поддержание оптимальной траектории рабочих движений спортсмена, облегчение освоения техники новых двигательных действий. Средства – спортивные и подвижные игры, задания с использованием передвижений на велосипеде, на лыжах, челночный бег.

### **Развитие общей выносливости**

Уровень развития общей выносливости спортсмена отражает функциональное состояние его сердечно-сосудистой системы, величину адаптационных резервов организма.

Тренировки рекомендуется проводить как в легкоатлетическом манеже и на стадионе, так и на местности, используя для выполнения различных заданий

естественные и искусственные препятствия (деревья, канавы, всевозможные барьеры, скамейки, склоны, песчаные площадки и т. д.).

При проведении кроссовой подготовки, повышающей функциональные возможности организма, применяют такие методы развития выносливости, как:

- 1) интервальный;
- 2) повторно-переменный;
- 3) сопряженных воздействий;
- 4) соревновательный;
- 5) круговой.

### **Развитие силовой выносливости**

Силовая выносливость определяется способностью спортсмена длительное время поддерживать необходимые силовые характеристики движений. Во время занятий с отягощениями, направленных на развитие данного качества, следует обратить внимание на снижение веса применяемых отягощений в пользу увеличения количества повторений в каждой серии упражнения. Для развития силовой выносливости выполняются следующие упражнения:

выпады и приседания со штангой или гантелями,  
становую тягу со штангой или гантелями,  
жим ногами на тренажере,  
сгибания и разгибания ног на тренажере,  
подъемы на носки на тренажере, с гантелями, с весом партнера,  
сгибания и разгибания рук с отягощением,  
жим штанги или гантель стоя и др.

Все упражнения выполняют сериями из 3–5 серий (подходов) по 10–15–20 повторений, перерыв для отдыха – 1 мин, а также по круговой схеме: 3–5 «кругов» с перерывом для отдыха, достаточным для восстановления ЧСС до 120 уд/мин. При круговой тренировке нагрузочный цикл на станцию (один спортивный снаряд) должен составлять 60 с.

Дополнительно можно использовать свойства внешней среды (бег по песку, по воде) и сопротивление упругих предметов (эспандеры, мячи).

### **Развитие силы**

Силой называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоят ему за счет мышечных усилий.

Определенный уровень развития силы дает спортсмену возможность поддержания скорости движения на дистанции в сложных условиях (подъемы, встречный ветер, рыхлое покрытие трассы) и при наличии препятствий на трассе. Также применение силовой тренировки в комплексе с упражнениями на растягивание способствует эффективному выполнению мышцами своей функции тормоза-ограничителя при высокоамплитудных движениях и резких остановках. Зимой силовую тренировку следует проводить в тренажерном зале с применением спортивных снарядов, а летом – на местности с использованием веса партнера и самоотягощения (собственного веса занимающегося). Для профилактики перетренированности необходимо изменять взаимосвязь объема и интенсивности

упражнений и методы их применения, чередовать упражнения, менять обстановку и характер проведения занятий.

К средствам силовой тренировки относятся:

1) упражнения с внешним отягощением: свободный вес – штанга, гантели, гири, вес партнера и т. п.; тренажеры;

2) упражнения с весом собственного тела (самоотягощение) – подтягивания на перекладине, отжимания и т. п.;

3) рывково-тормозные упражнения – выпрыгивания и т. п.;

4) статические упражнения – без перемещения собственного тела и внешних предметов.

Для развития силы ног: бег в гору с высоким подниманием бедра; бег по песку, снегу, воде с подниманием бедра; подскоки на одной и двух ногах; прыжки с места двойные и многоскоки; прыжки через препятствия; различные выпрыгивания и спрыгивания без отягощения и с ним; приседания на одной ноге, с партнером, со штангой, с грузом.

Для развития силы рук используют такие упражнения, как подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре; ходьба на руках до упора (ноги поддерживает партнер); упражнения с гантелями (разнообразные сгибания и разгибания рук в различных позах и положениях); лазание по канату различными способами; работа с набивными мячами и разными грузами; толкание ядра; передвижение по веревке в висе на руках; лазание по лестнице в разных положениях.

Для развития силы мышц туловища выполняют следующие упражнения: сгибания-разгибания из различных исходных позиций, с грузом и с партнером; повороты в стороны с грузом на плечах; наклоны, различные по направлениям, с грузом на плечах, со штангой, с партнером; ходьбу на руках по жердям брусьев, подъем ног из виса до угла, статическое удержание и опускание ног; рывки и толчки гири или штанги; ходьбу с партнером на плечах; вращение и метание ядер, гири и других предметов из различных положений.

### *Техническая подготовка*

#### *Группы начальной подготовки (ЭНП до года):*

##### **Плавание**

Основное содержание этапа НП составляет обучение технике спортивного плавания и бега с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса на этапе НП является формирование и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости, гибкости, быстроты и координации.

Содержание тренировки на 1-м году обучения на этапе НП включает: освоение с водой и изучение базовых элементов техники спортивного плавания,

учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений, обучение технике плавания кролем на груди и на спине.

Подготовка к упражнениям в воде: используются подводящие упражнения на суше: всевозможные махи прямыми руками, имитационные плавательные движения, приседания, наклоны туловища и т. п.

Освоение с водой: вначале используются упражнения на мелководье и/или у бортика бассейна (ходьба по дну с различным положением рук, выдохи в воду, работа прямыми ногами с опорой бортик бассейна), упражнение «поплавок», всевозможные виды ныряний на мелководье, в том числе с поиском различных предметов (игрушек) под водой.

Освоение правильного положения тела в воде: используются различные виды скольжений на груди и на спине с отталкиванием от бортика или дна бассейна, в том числе с работой ногами. Использование укороченных ласт позволяет повысить скорость плавания и значительно ускорить освоение.

Обучение правильному дыханию в воде: используется плавание на ногах с доской (вдох вперед, выдох в воду), на ногах на боку одна рука впереди (вдох в сторону), плавание на одной руке, плавание с задержкой дыхания.

Развитие «чувства воды» и опоры на воду: использование плавания на одной руке, плавания с поднятой головой и комплексы упражнений на «опорный гребок» из арсенала синхронного плавания и водного поло.

### **Беговая и общефизическая подготовка**

На этапе НП беговая и общефизическая подготовка, как правило объединяются в рамках одного учебно-тренировочного занятия, имеющего комплексную направленность. Учебно-тренировочный процесс в беговой подготовке на этапе НП направлен на обучение спортсмена базовым навыкам эффективной техники бега, укрепление опорнодвигательного аппарата (далее – ОДА), развитие быстроты и координации. В каждое такое занятие включаются разнообразные упражнения по ОФП, направленные преимущественно на развитие силовых качеств различных мышечных групп, а также упражнения на развитие гибкости и координации.

Содержание тренировки в 1-й год обучения на этапе НП включает: освоение базовых элементов эффективной техники бега, беговых упражнений и прыжков, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений, направленных на развитие координации движений.

Подготовка к бегу и беговым упражнениям: в начале занятия используются подводящие упражнения: ходьба, легкие прыжки и бег на месте, бег трусцой, приседания, наклоны туловища и т. п. Обучение эффективной технике бега: используется бег на коротких отрезках от 30 м до 100 м с переменной скоростью, при этом необходимо обучить спортсменов концентрировать свое внимание на активном «снятии» стопы с опоры и на поддержании оптимальной частоты шагов (не менее 180 шагов/мин). Изменение скорости бега должно достигаться только за счет управления равновесием веса тела на опоре, без изменения частоты движений и без дополнительных мышечных усилий со стороны спортсмена. Длина беговых отрезков увеличивается постепенно, по мере роста уровня технического мастерства и физической подготовленности спортсменов.

Совершенствование техники бега и развитие общей выносливости: может применяться непрерывный бег на дистанциях до 1 км. Важнейшим условием является поддержание частоты не менее 180 шагов/мин на протяжении всей дистанции.

Развитие координации, быстроты и укрепление ОДА: применяются различные легкоатлетические упражнения и прыжки на отрезках 15–20 м, которые могут выполняться на стадионе, в спортивном зале или манеже. В сухую погоду предпочтение следует отдавать занятиям на свежем воздухе на дорожках с парковым, грунтовым или травяным покрытием. Не рекомендуется делать прыжковые и л/а упражнения на дорожках с бетонным покрытием или тротуарной плиткой.

Упражнения по ОФП представляют из себя общеразвивающие упражнения, выполняемые с собственным весом: приседания, отжимания от пола, подтягивания на перекладине, упражнения на укрепление мышц корпуса.

### ***Группы начальной подготовки (ЭНП свыше года):***

#### **Плавание**

Занятия на 2-м году этапа НП в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, специальных упражнений в воде, прыжков в воду и различных видов поворотов.

По мере роста уровня технического мастерства и физической подготовленности спортсменов постепенно увеличивается плотность занятия, длина плавательных отрезков и общий объем плавания за тренировку.

В содержание занятий входит плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, плавание с помощью одних ног или рук, с дыханием на 3, 5, 7 гребков. Используются дистанции до 300 м кролем. Плавание баттерфляем (дельфином) и брассом используется на отрезках не более 50 м. Широко применяются игры и развлечения на воде.

Занятия на 3-м году этапа НП направлены не только на совершенствование техники спортивного плавания, но и на планомерное и целенаправленное развитие физических качеств, необходимых для успешного выполнения контрольно-переводных нормативов для перехода на этап спортивной специализации.

#### **Беговая и общефизическая подготовка**

Занятия на 2-м году этапа НП в основном направлены на совершенствование техники бега, освоение техники новых легкоатлетических упражнений и прыжков. Для обучения эффективной технике бега используется бег на коротких отрезках от 30 м до 200 м с переменной скоростью бега и частотой шагов. Количество легкоатлетических упражнений для развития координации, быстроты и укрепления ОДА постепенно растет. По мере освоения уже знакомых упражнений добавляются новые упражнения на отрезках 20–30 м, в том числе прыжковые упражнения в гору. Протяженность отрезков непрерывного бега также постепенно увеличивается до 2–3 км. Необходимо помнить, что непрерывный равномерный длительный бег может спровоцировать травмы ОДА, особенно если он проводится по твердому покрытию (бетон, асфальт, тротуарная плитка).

Занятия на 3-м году этапа НП направлены не только на совершенствование техники бега, но и на планомерное и целенаправленное развитие физических качеств, необходимых для успешного выполнения контрольно-переводных нормативов при переходе на этап спортивной специализации.

### **Велосипедная подготовка**

Обучение технике передвижения на велосипеде начинается со 2-го года обучения. Основной акцент делается на освоение базовых элементов техники управления велосипедом.

Перед началом первого занятия проводится инструктаж по технике безопасности, объясняется назначение и устройство основных узлов велосипеда, устанавливается правильная посадка, показывается правильное положение кистей рук на руле велосипеда и объясняются правила торможения.

Перед началом каждого занятия проводится проверка технического состояния основных узлов велосипеда, проверяется давление воздуха в шинах, объясняются основные задачи и порядок проведения занятия. Все спортсмены должны иметь на голове защитные шлемы.

Подготовка к началу движения на велосипеде: спортсмен, стоя слева от велосипеда перекидывает правую ногу через велосипед и ставит ее на правую педаль, которая должна находиться в верхнем положении, при этом не садится на седло, а стоит на левой ноге. Для начала движения спортсмен переносит вес своего тела на правую ногу и отрывает левую ногу от земли и ставит ее на левую педаль, после этого он может сесть на седло или продолжать ехать стоя на педалях. Для остановки обучающийся вначале встает с седла и начинает торможение (двумя тормозами одновременно), затем переносит вес на одну ногу и, закончив торможение, ставит вторую ногу на землю на расстоянии не менее 30 см от продольной оси велосипеда.

Обучение передвижению на велосипеде начинается с приобретения навыка сохранения равновесия на неустойчивой опоре (велосипеде). У большинства детей основы этого навыка уже сформированы в раннем детстве при катании на детском велосипеде.

Иногда на первом этапе обучения юному обучающемуся требуется помощь тренера, который может передвигаться рядом со спортсменом, поддерживая его под седло, при этом, руль велосипеда спортсмен должен держать сам.

При обучении технике поворотов вначале желательно использовать повороты большого радиуса. В первую очередь, необходимо объяснить спортсмену правильную позу вхождения в поворот: внутренняя педаль всегда наверху, вес тела распределяется между внешней педалью и седлом. Вхождение в поворот и радиус поворота задается переносом веса тела и степенью отведения колена внутренней ноги в сторону поворота. В случае необходимости скорость перед поворотом надо снизить, торможение проводится заранее и заканчивается непосредственно перед входом в поворот.

При движении по прямой обучающиеся должны научиться поддерживать оптимальную частоту педалирования 85-95 об./мин на «легких» передачах.

При обучении езде стоя можно использовать более «тяжелые» передачи, при этом частота движений может снижаться до 50-60 об./мин.

На структуру учебно-тренировочного занятия по велосипедной подготовке и подбор упражнений оказывают большое влияние уровень подготовленности спортсменов, качество спортивного инвентаря, место проведения занятий, погодные условия и т. п.

Для обучения технике передвижения на велосипеде используется езда по кругу (по спортивной площадке или по аллее в парке) со сменой направления движения.

Необходимо обучить спортсменов концентрировать свое внимание на соблюдении техники безопасности и правил движения в группе, правильном прохождении поворотов.

После освоения указанных элементов в тренировку рекомендуется включать следующие задания:

- езда стоя по прямой с кратковременной остановкой в заданном месте,
- «отрыв» переднего колеса велосипеда от земли рывком руля вверх,
- преодоление препятствий различной высоты (3–10 см),
- упражнения в парах на прямой,
- движение «змейкой» и т. п.

### *Учебно-тренировочные группы (УТЭ до трех лет):*

Повторение учебного материала предыдущих лет.

Основной задачей подготовки триатлонистов 1-го, 2-го и 3-го годов обучения тренировочного этапа является совершенствование техники в трех видах триатлона (плавание, бег и велосипедный спорт).

Многообразие различной по характеру и степени воздействия на организм юных триатлонистов спортивной деятельности требует тщательного построения тренировочного процесса, распределение тренировочной нагрузки в дневных и недельных циклах. Увеличивается тренировочная нагрузка по специальной физической подготовке, бегу и велосипедному спорту.

#### **Плавание.**

Занятия по плаванию в учебно-тренировочных группах 1-го, 2-го и 3-го годов обучения направлены на дальнейшее совершенствование техники плавания кролем на груди, развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости.

Необходимо по-прежнему отдавать предпочтение плавательной подготовке юных триатлонистов. На различных этапах подготовки при построении недельных циклов необходимо рационально распределять нагрузку по зонам мощности.

При использовании упражнений смешанной зоны скорость тренировочных проплывов должна приблизиться к соревновательной, а при использовании упражнений анаэробно-гликолитической зоны превышать соревновательные скорости. Наиболее типичными тренировками могут быть следующие: поддерживающая, развивающая, ударная, компенсаторная.

В зависимости от задач этапов макроцикла, подготовки и конкретного содержания отдельных занятий в тренировочном процессе находят применение все основные методы тренировки: интервальный, повторный, переменный, равномерный, соревновательный.

Варьируя параметрами тренировки (длиной отрезков, временем проплывания, интервалами отдыха, количеством повторений), необходимо добиваться дальнейшего совершенствования скорости плавания, общей и специальной выносливости.

Для развития силы рук и повышение эффективности гребковых движений необходимы плавательные нагрузки в сочетании упражнениями на суше (тележки, биокинетик, —хюттель, резина).

Применяются упражнения для развития подвижности в голеностопных, плечевых и тазобедренных суставах, для совершенствования техники плавания кролем (аналогичные пройденным ранее), старта и поворотов.

В тренировочном процессе должен соблюдаться индивидуальный подход в соответствии с особенностями физического развития юных триатлонистов и сложившейся техникой плавания подбираться соответствующие упражнения и нагрузки для дальнейшего совершенствования плавательной подготовки.

### **Бег.**

В учебно-тренировочных группах 1-3 годов обучения беговая подготовка принимает уже разносторонний характер.

Для создания хорошей «школы» бега следует чередовать тренировочные занятия на развитие общей и специальной выносливости с работой на развитие скоростных возможностей как важной составляющей беговой подготовки юных триатлонистов.

Дальнейшее развитие скоростных возможностей триатлонистов в беге достигается с помощью ускорений, бега со старта и с хода, скоростного бега, повторного пробегания отрезков от 50 до 200 м с высокой скоростью, упражнения скоростно-силового характера (прыжки, упражнения с отягощениями и др.)

Для развития специальной выносливости применяется повторный и переменный бег на средних и длинных отрезках, пробегаемых со скоростью ниже соревновательной. При этом постепенно, к началу соревновательного периода скорость бега возрастает, включаются более короткие отрезки, пробегаемые с соревновательной и выше скоростью.

Типичными могут быть следующие серии: 8-10х300 м; 5-7х400 м; 3-5х800 м; 2-3х1000 м.

Интервалы используются для медленного бега или ходьбы. Использование в тренировочном процессе кроссовой подготовки является важнейшим средством развития общей и специальной выносливости. Большое значение в этом возрасте имеет совершенствование техники спортивного бега с помощью общеразвивающих и специальных упражнений.

Именно прыжково-беговые упражнения создают необходимые условия для формирования эффективной и устойчивой техники, которая имеет огромное значение в беге, которым и завершаются соревнования по триатлону (дуатлону, акватлону).



### **Велоспорт.**

Этап углубленной спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности триатлониста. Одной из основных особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объёма специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке триатлониста. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявлению силовых возможностей в велосипедном спорте.

Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности триатлониста.

Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки триатлонист активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

### ***Учебно-тренировочные группы (УТЭ свыше трех лет):***

Повторение учебного материала предыдущих лет.

Основной задачей подготовки триатлонистов 4-го и 5-го годов обучения тренировочного этапа является совершенствование техники в трёх видах триатлона (плавание, бег и велосипедный спорт). Многообразие различной по характеру и степени воздействия на организм юных триатлонистов спортивной деятельности требует тщательного построения тренировочного процесса, распределение тренировочной нагрузки в дневных и недельных циклах.

Увеличивается тренировочная нагрузка по специальной физической подготовке, бегу и велосипедному спорту.

В этот период осуществляется углубленная специализация по всему комплексу, при планировании учебно-тренировочного процесса предусматриваются периоды и этапы годового цикла, на каждом из которых решаются конкретные задачи. Более целенаправленным становится принцип концентрации (усилия) тренировочных нагрузок по одному виду комплекса и некоторое снижение по другим.

Чередование концентрированных и поддерживающих нагрузок может применяться в различном сочетании по плаванию, бегу и велоспорту.

### **Плавание.**

Занятия по плаванию в учебно-тренировочных группах 4-го и 5-го годов обучения направлены на дальнейшее совершенствование техники плавания кролем на груди, развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости.

Как показывает опыт практики, с началом активных тренировок юных триатлонистов по всему комплексу дальнейший рост результатов в плавании может тормозиться. Необходимо по-прежнему отдавать предпочтение плавательной подготовке юных триатлонистов.

На различных этапах подготовки при построении недельных циклов необходимо рационально распределять нагрузку по зонам мощности. Объем плавания в 1 и 2- зонах составляет 75-80 % от общего объема, в 3 зоне – 15-20 %.

Основное тренировочное воздействие в подготовке юных триатлонистов 4-го годов обучения учебно-тренировочных групп достигается использованием упражнений смешанной аэробно-анаэробной направленности, а 5-го года ещё и анаэробно-гликолитической направленности.

При использовании упражнений смешанной зоны скорость тренировочных проплывов должна приблизиться к соревновательной, а при использовании упражнений анаэробно-гликолитической зоны превышать соревновательные скорости.

Наиболее типичными тренировками могут быть следующие: поддерживающая, развивающая, ударная, компенсаторная

. В зависимости от задач этапов макроцикла, подготовки и конкретного содержания отдельных занятий в тренировочном процессе находят применение все основные методы тренировки: интервальный, повторный, переменный, равномерный, соревновательный. Варьируя параметрами тренировки (длиной отрезков, временем проплывания, интервалами отдыха, количеством повторений), необходимо добиваться дальнейшего совершенствования скорости плавания, общей и специальной выносливости.

Для развития силы рук и повышение эффективности гребковых движений необходимы плавательные нагрузки в сочетании упражнениями на суше (тележки, биокинетик, —хюттель, резина).

Применяются упражнения для развития подвижности в голеностопных, плечевых и тазобедренных суставах, для совершенствования техники плавания кролем (аналогичные пройденным ранее), старта и поворотов.

В тренировочном процессе должен соблюдаться индивидуальный подход в соответствии с особенностями физического развития юных триатлонистов и сложившейся техникой плавания подбираться соответствующие упражнения и нагрузки для дальнейшего совершенствования плавательной подготовки.

### **Бег.**

В учебно-тренировочных группах 4-5 –ых годов обучения беговая подготовка принимает уже разносторонний характер, увеличивается ее объем и интенсивность. Для создания хорошей «школы» бега следует чередовать тренировочные занятия на развитие общей и специальной выносливости с работой на развитие скоростных возможностей как важной составляющей беговой подготовки юных триатлонистов.

Дальнейшее развитие скоростных возможностей триатлонистов в беге достигается с помощью ускорений, бега со старта и с хода, скоростного бега, повторного пробегания отрезков от 50 до 200 м с высокой скоростью, упражнения скоростно-силового характера (прыжки, упражнения с отягощениями и др.)

Для развития специальной выносливости применяется повторный и переменный бег на средних и длинных отрезках, пробегаемых со скоростью ниже соревновательной. При этом постепенно, к началу соревновательного периода скорость бега возрастает, включаются более короткие отрезки, пробегаемые с соревновательной и выше скоростью. Типичными могут быть следующие серии: 8-10x300 м; 5-7x400 м; 3-5x800 м; 2-3x1000 м. Интервалы используются для медленного бега или ходьбы.

Использование в учебно-тренировочном процессе кроссовой подготовки является важнейшим средством развития общей и специальной выносливости. Большое значение в этом возрасте имеет совершенствование техники спортивного бега с помощью общеразвивающих и специальных упражнений. Именно прыжково-беговые упражнения создают необходимые условия для формирования эффективной и устойчивой техники, которая имеет огромное значение в беге, которым и завершаются соревнования по триатлону (дуатлону, акватлону).

### **Велоспорт.**

Этап углубленной спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности триатлониста. Одной из основных особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке триатлониста. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявлению силовых возможностей в велосипедном спорте.

Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

К началу этапа углубленной спортивной подготовки основы техники велосипедного спорта должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники.

Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности триатлониста. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки триатлонист активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

### ***Группа спортивного совершенствования (ЭССМ):***

Повторение учебного материала предыдущих лет.

Основной задачей тренировочного процесса на данном этапе является дальнейшее совершенствование специальной физической, технико-тактической, психологической и интеллектуальной подготовки для достижения стабильных результатов по все видам триатлона.

Группы формируются выполнения обучающимися приемных нормативов для зачисления на этот этап. Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования остается такой же, как на тренировочном этапе.

Основной принцип учебно-тренировочной работы – специализированная подготовка по всем видам триатлона с учетом индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Планирование всей подготовки и конкретное распределение учебно-тренировочных нагрузок осуществляется в соответствии с установленной в триатлоне периодизацией и направленностью тренировочного процесса по периодам и этапам годового цикла.

Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне повышения общего количества учебных часов значительно увеличивается объем специальных нагрузок и количество соревнований как в отдельных видах триатлона, так и в их различном сочетании, и в комплексе в целом.

Построение недельных микроциклов основано на использовании принципов: комплектности (проведение тренировок по всем видам), концентрации (увеличение тренировочных нагрузок в одном виде при поддерживающей работе в других видах триатлона), волнообразности (определенное чередование различных по величине тренировочных нагрузок), моделировании (частичное или целое воспроизведении программы соревнований).

При подготовке триатлонистов в группах спортивного совершенствования увеличивается объем восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности триатлонистов необходимо применять медикаментозные и физиотерапевтические средства.

Тренировки на данном этапе должны способствовать созданию предпосылок для максимальной реализации индивидуальных возможностей триатлонистов на следующем этапе многолетней подготовки. Для этого необходим прочный фундамент специальной подготовленности во всех видах триатлона и устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства.

В связи с этим следует использовать такие средства тренировки, которые позволят повысить функциональный потенциал организма обучающегося на средних объемах работы, приближенных по характеру к соревновательной деятельности. Однако применение необоснованно больших тренировочных нагрузок в беге в этом возрасте может уменьшить эффективность учебно-тренировочного процесса в плавании и велосипедном спорте.

В этот период наблюдается различная степень подготовленности обучающегося в отдельных видах триатлона, поэтому с учетом индивидуальных особенностей и возраста триатлонистов необходимо так спланировать подготовку,

чтобы целенаправленно велась работа как по «отстающему» видам (видам), так и максимально использовались средства по совершенствованию спортивного мастерства в виде (видах), к которому триатлонист наиболее предрасположен.

В тренировках в этот период имеет место общая тенденция увеличения как обычного объема тренировочной работы, так и нагрузок на уровне МПК (III-я зона, смешанная аэробноанаэробная направленность) и увеличении нагрузки гликолитического воздействия (IV-я зона). Нецелесообразно в годичном цикле применять ударные микроциклы по всем видам триатлона одновременно, следует их разводить по времени, придерживаясь принципа концентрации тренировочных нагрузок. Если по одному виду проводится акцентированная подготовка (3-5 недельных микроциклах), то по другим - поддерживающая работа.

В недельном микроцикле в целях восстановления работоспособности должно предусматриваться рациональное чередование интенсивных нагрузок с компенсаторными и восстановительными тренировками. В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

### ***Группа высшего спортивного мастерства (ЭВСМ):***

Повторение учебного материала предыдущих лет.

В зависимости от сроков, количества главных соревнований и организационных возможностей, структура годичной подготовки может быть одноцикловой, двуцикловой, трехцикловой и т.д.

При многоцикловом планировании годичной подготовки макроцикл (год) состоит из повторяющихся периодов (базовых и соревновательных) и мезоциклов (восстановительных) со ступенчато-образным наращиванием тренированности и четким представлением о конечном результате на главных соревнованиях года.

Восстановительный мезоцикл - длительность в начале года 4 недели, в сезоне 1-2 недели. Основные цели - профилактические мероприятия, ускорение процессов восстановления сил в результате переключения на тренировки другой направленности с применением средств ОФП.

Общеподготовительный период - суммарная длительность в годовом цикле до 25 недель.

Основные цели: создание функциональной базы для обеспечения успешной работы в последующих этапах и циклах.

Основные задачи: развитие специальной, общей выносливости, общей и специальной силы при работе на тренажерах и в лодке с отягощением, повышение уровня психической устойчивости.

Специально-подготовительный период - длительность (суммарная) в годовом цикле до 10 недель.

Основные цели: повышение уровня соревновательной готовности.

Основные задачи: развитие скоростной, силовой и дистанционной выносливости, скоростных возможностей, стартовой мощности, тактическая

подготовка, повышение уровня психической устойчивости к скоростной работе, работа на различных, в том числе соревновательных и максимальных скоростях с применением интервального, переменного и повторного методов тренировки.

Соревновательный период - длительность этих периодов в годовом цикле до 15-16 недель.

Основные цели: реализация на главных соревнованиях достигнутого уровня спортивной подготовки.

Основные задачи: завершение физической, тактической, психологической, соревновательной подготовки с использованием всего арсенала специальных средств, отработка техникотактической модели прохождения дистанции, выработка соревновательного поведения.

Содержание работы в группах высшего спортивного мастерства.

Выполнение упражнений с использованием всех методов тренировки и в различных режимах, в том числе и в режимах соревновательного характера.

Специальные упражнения в бассейне, на суше, на тренажерах.

Участие в контрольных соревнованиях, отработка модельных вариантов прохождения дистанции, участие в основных и главных соревнованиях, мероприятия по восстановлению.

Весь арсенал средств и методов используется в зависимости от задач цикла, этапа, мезоцикла, микроцикла и индивидуальных особенностей спортсменов.

#### 4.2. Примерный учебно-тематический план по виду спорта

Учебно-тематический план по виду спорта «спортивная акробатика» представлен по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке в таблице № 13 к Программе.

Таблица № 13

#### Примерный учебно- тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура-	≈ 13/20	Февраль	Понятие о физической

важное средство физического развития и укрепления здоровья человека			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 культуры и спортом	≈ 13/20	Март	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	≈ 13/20	Апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	Июнь	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	≈ 13/20	Сентябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические занятия по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	≈ 14/20	Октябрь	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 питания обучающихся	≈ 14/20	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	Январь	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	≈ 70/107	Февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение



				олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	Март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	Апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	Май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	Июль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества

				личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	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	≈ 60/106	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	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	Январь	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	≈ 200	Февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	Март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной

				и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	Апрель	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	≈ 200	Июнь	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	≈ 200	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 переходной 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;
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	Январь	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	≈ 120	Февраль	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	≈ 120	Март	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	≈ 120	апрель	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	≈ 120	Июль	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

			<p>отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>
--	--	--	---

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Программный материал по теоретической подготовке распределяется на весь период спортивной подготовки.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и излагается материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "триатлон" основаны на особенностях вида спорта "триатлон" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа

спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "триатлон", по которым осуществляется спортивная подготовка.

При проведении учебно-тренировочных занятий по спортивным дисциплинам вида спорта "триатлон" обеспечивается обязательное соблюдение требований безопасности, в том числе на этапе начальной подготовки не допускается проведение учебно-тренировочных занятий по плаванию в открытых водоемах, по велогонке – на автомобильных дорогах типа "шоссе".

На этапе начальной подготовки первого и второго года спортивной подготовки учебно-тренировочные занятия проводятся отдельно по каждой составляющей спортивной дисциплины вида спорта "триатлон" (велогонка, плавание).

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «триатлон» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «триатлон» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон».

Перечень спортивных дисциплин по спортивной акробатике представлен в таблице № 14.

Таблица № 14

**Спортивные дисциплины вида спорта «триатлон»  
0300011611Я**

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	030	002	1	8	1	1	Я
триатлон-спринт	030	002	1	8	1	1	Я
триатлон-эстафета (3 чел.)	030	003	1	8	1	1	Я
триатлон-эстафета (2 м + 2 ж)	030	004	1	6	1	1	Я
дуатлон	030	008	1	8	1	1	Я
дуатлон-спринт	030	009	1	8	1	1	Я
дуатлон-эстафета (3 чел.)	030	010	1	8	1	1	Я
акватлон	030	011	1	8	1	1	Я

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

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие бассейна 25 м или 50 м;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с действующим законодательством;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 15

№ п/п	Наименование оборудования и 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.	Доска информационная	штук	1
6.	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.	Мяч набивной (медицинбол) (3 кг)	штук	3



13.	Мяч футбольный	штук	1
14.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	2
15.	Слесарные инструменты	комплект	1
16.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
17.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
18.	Планшет	комплект	1
19.	Покрышка	штук	16
20.	Рулетка металлическая (20 м)	штук	1
21.	Седло анатомическое	штук	1
22.	Секундомер	штук	2
23.	Спицы	штук	50
24.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	4
25.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
26.	Тормоз ободной	комплект	1
27.	Тормозные колодки	комплект	20
28.	Троса и рубашки переключения	штук	100
29.	Цепи с кассетой	комплект	20
30.	Чашки рулевые	комплект	10
31.	Шатуны разных размеров	комплект	1
32.	Эксцентрик	штук	10

Таблица № 16

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велосипед гоночный шоссейный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
2.	Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
3.	Запасные колеса шоссейные	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1
5.	Покрышки для различных условий трассы	комплект	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Беруши	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Велоперчатки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Велорубашка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Велотрусы	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
5.	Велотуфли	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Велошлем	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	2	2	2
7.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Обувь для бассейна	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
13.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
14.	Плавки (для мужчин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
15.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
17.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
18.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

### 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Бюджетного учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам

спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «триатлон», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Захаров А.А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / А.А. Захаров – М.: Советский, 2005.

2. Захаров А.Л. Велосипедный спорт. Гонки на шоссе. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / А.А. Захаров – М.: Советский, 2006.

3. Ивочкин В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королёв, Г.Н. Семаева – М.: Советский спорт, 2006.

4. Кашкин А.А. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов – М.: Советский спорт, 2006.

5. Кейно А.Ю. Полиатлон. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / А.Ю. Кейно, П.М. Грицков, А.В. Сычёв – Рязань, 2008.

6. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / под общей ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002.

7. Уваров В.А. Триатлон: учебное пособие / В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола.: Мар. Гос. Ун-т, 2003.

#### ***Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы***

1. Официальный сайт Международной федерации триатлона – [www.triathlon.org](http://www.triathlon.org)

2. Министерство спорта, туризма и молодежной политики – [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)

3. Официальный сайт федерации триатлона России – [www.ftr.org.ru](http://www.ftr.org.ru)

4. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)

5. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)

6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>

7. ФГБОУ ВПО "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма" - [www.kgafk.ru](http://www.kgafk.ru)
8. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
9. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)