Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Пермского края «Спортивная школа олимпийского резерва «Академия игровых видов спорта»

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
ГБУ ДО ПК «СШОР «Академия игровых видов спорта»
Протокол №4 от «10» октября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ПК «СШОР «Академия игровых видов спорта»
_____И.В. Белкин
«10» октября 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ТРИАТЛОН

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденного приказом Минспорта России от 02 ноября 2022 г. №906)

для полного цикла обучения (этапы НП, УТЭ, ССМ, ВСМ)

Срок реализации программы: бессрочный

Разработчик:
старший инструктор-методист
ГБУ ДО ПК «СШОР
«Академия игровых видов спорта»
Тараканова А.А.

г. Пермь, 2024

Оглавление

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ. 3

II.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. 7

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 7

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. 9

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. 9

2.4. Годовой учебно-тренировочный план. 13

2.5. Календарный план воспитательной работы 16

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте 18

2.7. Планы инструкторской и судейской практики 25

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств 28

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ. 35

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в соревнованиях. 35

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. 37

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) 40

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ТРИАТЛОН. 49

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ 80

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ 85

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

Пояснительная записка.

Вид спорта «триатлон» – комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов исходя из специфики каждой спортивной дисциплины. Триатлон как вид спорта способствует гармоничному развитию личности, проявлению человеком всех своих физических возможностей.

Дистанции в триатлоне варьируются от спринтерских (плавание 750 м + велогонка 20 км + бег 5 км) до длинных (плавание 3 км + велогонка 80 км + бег 20 км). Такое сочетание классических и общедоступных видов спорта, требующих всесторонней физической подготовленности, и большое разнообразие дистанций и смежных дисциплин, вывели триатлон на первые позиции по популярности в мире.

Также под эгидой Международной Федерации триатлона и Федерации триатлона России культивируются смежные с триатлоном виды спорта:

Дуатлон (бег + велогонка + бег);

Акватлон (бег + плавание + бег);

Триатлон – зимний (бег + велогонка + лыжная гонка);

Кросс-триатлон (плавание + велогонка на МТБ + бег по пересеченной местности).

Дистанции в этих, самостоятельных видах спорта, также отличаются большим разнообразием, в зависимости от возраста спортсменов и особенности конкретных условий проведения соревнований.

Спортивные дисциплины вида спорта «триатлон» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Содержание спортивных дисциплин по виду спорта «триатлон»

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
98	Триатлон	030 000 5 6 1 1 Я	триатлон	030	001	1	6	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
			триатлон – длинная дистанция (велогонка 100-200 км)	030	005	1	8	1	1	Л
			триатлон – средняя дистанция (велогонка 80-90 км)	030	014	1	8	1	1	Л
			триатлон - кросс	030	012	1	8	1	1	Я
			дуатлон	030	008	1	8	1	1	Я
			дуатлон – спринт	030	009	1	8	1	1	Я
			дуатлон – кросс	030	013	1	8	1	1	Я

			дуатлон – эстафета (3 чел.)	030	010	1	8	1	1	Я
			акватлон	030	011	1	8	1	1	Я

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «триатлон».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «триатлон» ГБУ ДО ПК «СШОР «Академия игровых видов спорта» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденным приказом Минспорта России 02.11.2022г. № 906 (далее – ФССП).

Данная программа разработана так же на основе действующих документов:

- Постановление Правительства Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 2009 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»;
- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р);
- Приказ Министерства спорта РФ № 634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 07.07.2022 г.№ 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва РФ», утвержденные приказом Министерства спорта РФ№ 999 от 30.10.2015 г.;
- Приказ Министерства спорта РФ от 07.07.2022 г.№ 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к спортивная школам воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»;

- Приказы Минспорта России «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» от 22.11.2023 №862;

- Приказы Минспорта России «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» от 02.11.2022 №906;

- Устав ГБУ ДО ПК «СШОР «Академия игровых видов спорта»;

- Локальные нормативные акты ГБУ ДО ПК «СШОР «Академия игровых видов спорта».

Настоящая программа подготовлена применительно к каждому этапу спортивной подготовки по триатлону. Программу можно рассматривать как основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации.

В содержании дополнительной образовательной программы рассмотрены разделы – теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, контрольно-переводные требования, воспитательная работа, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика, планы мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте.

1.2. Цель программы

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 на этапе начальной подготовки (НП); на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) (УТ); на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ): на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ).

В связи с реализацией программы спортивной подготовки основной целью в деятельности спортивной школы является подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы сборных команд Пермского края, Российской Федерации.

Основные задачи Программы:

- Всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

- Укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;

- Обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по виду спорта триатлон;

- Освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, и о триатлоне в частности;

- Формирование общих представлений о виде спорта триатлон, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;

- Формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими приемами вида спорта триатлон;

- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

- Развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- Популяризация вида спорта триатлон среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям триатлоном, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

- Выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

- систематической круглогодичной работой;

- построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;

- систематическим медицинским контролем обучающихся;

- повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Основной формой подведения итогов реализации данной программы являются соревнования.

II.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

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

Спортивная подготовка осуществляется на следующих этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Этапы спортивной подготовки для планирования, в учреждении и осуществления спортивной подготовки разбиты на периоды, ступени, года, циклы подготовки, что отражается в программе спортивной подготовки.

Задачи реализации программы спортивной подготовки:

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;
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На учебно-тренировочном этапе:

- 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;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической,

тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и третьего года спортивной подготовки;

- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с четвёртого по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединённой группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	10

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице № 3 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 3

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	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта триатлон являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;

– участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
– инструкторская и судейская практика;
– медико-восстановительные мероприятия;
– тестирование и контроль.

Учебно-тренировочная работа отделения спортивной подготовки по виду спорта триатлон проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 1,5 до 4 часов. Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники. При организации и проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за обучающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с обучающимися в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой учебно-тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы с обучающимися по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом. Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные обучающиеся, их узкой специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного учебно-тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей обучающихся. Прикрепленные тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к

спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочное мероприятие — это система организации тренеров-преподавателей и обучающихся в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся учебно-тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица № 4

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
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	-	14	14	14

	Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
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		

Спортивные соревнования.

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Объем соревновательной деятельности.

Таблица № 5

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

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых обучающимся необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, региональных, городских и т.п.) соревнований.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, 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.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12		10		4	1
1.	Общая физическая подготовка	84-112	100-133	94-131	92-103	104-125	112-150
2.	Специальная физическая подготовка	94-126	131-175	260-364	458-515	572-686	686-915
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16-22	42-47	62-75	100-133
4.	Техническая подготовка	46-62	69-92	114-160	166-187	188-225	176-233
5.	Тактическая подготовка	2	3-4	5-8	18-19	25-31	45-61
6.	Теоретическая подготовка	3-4	3-4	5-8	8-10	12-14	10-12
7.	Психологическая подготовка	-	-	6	16-18	25-30	45-60
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4-6	6-8	8-10
9.	Инструкторская практика	-	-	3-4	4-5	5-6	6-8
10.	Судейская практика	-	-	2-3	4	5-6	6-9
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	2	3-4	4-5	12-14	16-18
12.	Восстановительныемероприятия	2	2-4	8-14	16-17	24-28	38-55
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица № 7

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-40 (36%)	20-35 (32%)	14-20 (18%)	10-15 (11%)	8-12 (10%)	112-150 (9%)
2.	Специальная физическая подготовка (%)	35-50 (40%)	40-55 (42%)	45-60 (50%)	48-62 (55%)	48-62 (55%)	50-66 (55%)
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	3-4 (3%)	5-6 (5%)	6-7 (6%)	7-9 (8%)
4.	Техническая подготовка (%)	18-22 (20%)	18-24 (22%)	18-24 (22%)	18-24 (20%)	15-20 (18%)	11-15 (14%)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2 (2%)	1-3 (2%)	3-4 (3%)	5-6 (5%)	6-7 (6%)	7-9 (8%)
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2 (1%)	1-2 (1%)	1-2 (1%)	1-2 (1%)
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3 (2%)	1-3 (2%)	2-4 (3%)	2-4 (3%)	3-5 (4%)	4-6 (5%)

*(%) - % для годового учебно-тренировочного плана (Таблица №6)

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения, представлен в таблице № 8.

Таблица №8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		

1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в плавании; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение Мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:** - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, гордости за свой край, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под

роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации

уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Таблица №9

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап НП	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1к рекомендациям РАА «РУСАДА» от 08.10.2021 г.) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценность спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	«Запрещенный список»	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервис по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену

					2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2)
	4. Антидопингова я викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопингово е обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	По назначе нию	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта – 7-12 лет; Антидопингов ый онлайн-курс – с 13 лет	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопингово й культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговы	Ответственный за антидопингово	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

		х правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопингов ой культуры»	е обеспечение в Пермском крае, РУСАДА		обеспечение в Пермском крае
Этап УТ	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта – 7-12 лет; Антидопингов ый онлайн-курс – с 13 лет	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Антидопингова я викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопингово е обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	По назначе нию	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговы х правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопингово е обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопингово й культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

					(приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Этап ССМ, Этап ВСМ	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определение терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение

Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному

усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по

спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица № 10

Этап подготовки	Год обучения	Знания, умения и навыки обучающихся
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов вида спорта. Выполнение обязанностей тренера- преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно- тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. *Судейство:* характеристика судейства в избранном виде спорта, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. *Судейство:* знать основные правила судейства соревнований в избранном виде спорта. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. *Судейство:* знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. *Судейство:* знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. *Судейство*: знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских и краевых соревнований
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	Проведение части учебно-тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть, исправление ошибок у других обучающихся). Помощь тренеру-преподавателю в проведении занятия (демонстрация правильного выполнения упражнений). Составление конспектов занятий и комплексов учебно-тренировочных занятий для тренировки. Участие в составлении календаря соревнований.

План мероприятий по инструкторской и судейской практики.

Беседы и теоретические занятия на темы:

1.«Основные правила соревнований»,

2.«Обязанности судьи по виду спорта»

3.«Развитие физических качеств»,

4.«Значение ЧСС в учебно-тренировочном процессе»,

5.«Структура тренировочного занятия»,

6.«Этапы спортивной подготовки»,

7.«Виды соревнований»,

8.«Основные правила соревнований»,

9.«Основы разминки»,

10.«Классификация физических упражнений».

Задача: Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий для обучающихся совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Виды практической деятельности:

1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.

3. Тренировка основных технических элементов и приемов.

4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.

5. Подбор упражнений для совершенствования техники.

6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится 1-2 раза в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающегося, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 11

Вид мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Осмотр по месту жительству	1	1	-	-	-	-
Углублённое медицинское обследование (УМО)	-	-	1	1	2	2
Этапный медицинский осмотр	-	-	1	1	1	1
Внеочередное медицинское обследование	По мере необходимости					

План применения восстановительных средств.

Таблица № 12

Средства и мероприятия	Сроки реализации

1. Педагогические	
- 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; - «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между учебно-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 динамика нагрузки в различных структурных образованиях; - планирование нагрузки с учетом возможностей обучающихся; - рациональная организация режима дня.	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
2. Психологические	
- аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния обучающегося
3. Естественные и гигиенические средства восстановления	
- рациональный режим дня - правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание. - естественные факторы природы	В течение всего периода реализации программы
4. Медико-биологические	
Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; - соответствует климатическим и погодным условиям. **Физиотерапевтические методы:** - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); - аппаратная физиотерапия; - бани.	В течение всего периода реализации программы
5. Физические факторы	
- гидропроцедуры; - кратковременные холодные водные процедуры; - суховоздушные бани; - сауны; - теплые ванны различного состава; - массаж	В течение всего периода реализации программы

6. Фармакологические средства восстановления и витамины	
Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.	В течение всего периода реализации программы

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем, если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих обучающихся требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция обучающихся на процедуры и их связь с особенностями учебно-тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий.

Суммарный объем восстановительных мероприятий в учебно-тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 55 ч. Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет

индивидуальных особенностей организма обучающихся и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления. Субъективно обучающийся не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Обучающиеся нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес обучающегося снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить учебно-тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма обучающегося.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам обучающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Педагогические средства восстановления. Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем, как средство повышения функциональных возможностей организма обучающегося имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме обучающегося, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность учебно-тренировочных и

соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма обучающегося в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион обучающегося должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%.

Физические факторы.

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов, душ ниже 20 градусов возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 градусов) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 - 60 г хвойно-солевого экстракта на 15-л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°С и относительной влажности 10 - 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20 - 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 - 100°С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 - 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны обучающемуся необходимо отдохнуть не менее 45 - 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°С).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению

работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин. При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22 - 26°С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
- Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.
- Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.
- Обучающийся должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
- Темп проведения приемов массажа равномерный.
- Растирания используют по показаниям и при - возможности переохлаждения.
- После массажа необходим отдых 1 - 2 часа.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием обучающегося. Тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Высокие учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма обучающегося к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке обучающегося следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния обучающегося и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Все препараты и субстанции проверяются в «запрещенном списке» «Всемирого антидопингового кодакса» ВАДА.

Психологические средства восстановления.

С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций. В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий.

Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и обучающиеся хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

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

– изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

– повысить уровень физической подготовленности;

– овладеть основами техники вида спорта «триатлон»;

– получить общие знания об антидопинговых правилах;

– соблюдать антидопинговые правила;

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

– изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

– овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «триатлон»;

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

– овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «триатлон»;

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

– демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

– показывать результаты, соответствующие нормам и требованиям, необходимым для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

– выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

– показывать результаты, соответствующие нормам и требованиям, необходимым для присвоения спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

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

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы.

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

Составляющими системы контроля за качеством освоения обучающимися Программ в Учреждении являются текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- тестирование по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка) обучающихся;

- оценка в микроциклах подготовки результатов спортивных соревнований;

При текущем контроле успеваемости обучающихся применяется без отметочная система оценивания.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях,

выполнение требований, норм и условий Единой всероссийской спортивной классификации в избранном виде спорта.

Формы промежуточной аттестации обучающихся представлены в таблице 13.

Таблица № 13

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы
1	Контрольно-переводные нормативы	Протокол сдачи КПН
2	Оценка результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях	Протокол соревнований
3	Выполнение норм, требований и условий ЕВСК для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов	Приказ (решение) о присвоении (подтверждении) разряда/звания

Для промежуточной аттестации обучающихся применяется зачетная система оценок.

1. Промежуточная аттестация на этапе начальной подготовки.

Обучающийся считается аттестованным на этапе начальной подготовки при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта и может быть переведен на учебно-тренировочный этап при условии:

- выполнение учебной программы в полном объеме;
- выполнение контрольных нормативов данного этапа подготовки.

2. Промежуточная аттестация на учебно-тренировочном этапе подготовки.\

Обучающийся учебно-тренировочного этапа считается аттестованным при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, итогам выступления на соревнованиях и при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта, в том числе при условии:

- выполнения учебной программы данного этапа обучения в полном объеме;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке данного этапа обучения;
- участия в официальных спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

3. Промежуточная аттестация на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Обучающийся этапа совершенствования спортивного мастерства считается аттестованным при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, итогам выступления на соревнованиях и при отсутствии медицинских противопоказаний. Основным показателем на данном этапе является результат выступления на официальных спортивных соревнованиях соответствующего уровня и выполнения квалификационных требований ЕВСК.

Оценка эффективности спортивной подготовленности обучающегося на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- совершенствование техники выбранного вида спорта и специальных физических качеств;
- повышение уровня технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых учебно-тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС.

4. Промежуточная аттестация на этапе высшего спортивного мастерства.

Обучающийся этапа высшего спортивного мастерства считается аттестованным при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, итогам выступления на соревнованиях и при отсутствии медицинских противопоказаний. Основным показателем на данном этапе является результат выступления на официальных спортивных соревнованиях соответствующего уровня и выполнения квалификационных требований ЕВСК.

Оценка эффективности спортивной подготовленности обучающегося на этапе высшего спортивного мастерства осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- постоянное совершенствование повышения уровня общей физической, специально физической, технической, тактической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне МС.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "триатлон"

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "триатлон" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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".

Мониторинг обученности выявляется путем тестирования развития общих и специальных физических качеств.

Уровень физической подготовленности и двигательных способностей оценивается по 3-уровневой шкале: «3» - зачетный уровень, «4» - хороший уровень, успешная степень развития физических качеств и специальных двигательных действий, «5» - высокий уровень развития данных параметров. Подсчитывается средний балл испытуемого за выполнение всех заданий, что дает возможность дифференцировать индивидуальный уровень и динамику развития физических качеств обучающихся.

Основным условиями перевода обучающихся на следующий год обучения является: выполнение требований контрольно-переводных нормативов (КПН) не ниже «3» баллов и выполнение спортивных разрядов и условий судейской практики.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Задачами контрольно-переводных нормативов являются:

- содействие разносторонней физической подготовленности обучающихся, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;
- обучение знаниям по развитию специальных физических качеств, необходимых для успешной деятельности;
- формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, физиологических основ воздействия физических упражнений на организм обучающихся и навыков здорового образа жизни;
- развитие двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде спорта с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- последовательная и системная подготовка спортсменов высокого класса;
- подготовка инструкторов и судей по спорту.

Комплексные КПН по видам спорта разработаны на весь период обучения в учреждении с учетом возрастных и половых особенностей и спортивного стажа обучающихся.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «триатлон»

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
	Бег 1000 м		не более		не более	

1.3.		мин, с	7.10	7.35	6.10	6.30
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			5	6	8	7
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более		не более	
			-	-	70	65
2.3.	Плавание 100 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	2.00	2.10

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

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.2	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			3.50	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

Таблица № 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не более	
			4.30	4.50
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица № 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.4	7.4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не более	
			3.55	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастера спорта России»			

Зачисление и перевод на этап (год) обучения спортивной подготовки

Для исполнения теста предоставляется по две попытки. Предварительно все обучающие должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к учебно-тренировочному процессу.

Перевод на этап (год) обучения осуществляется на основании:

- ***на этапе начальной подготовки*** – по результатам тестов общей и специальной физической подготовки.

- ***на учебно-тренировочном этапе*** – по результатам тестов общей и специальной физической подготовки, наличия соответствующего уровня спортивной квалификации (спортивный разряд).

- ***на этапе совершенствования спортивного мастерства*** - по результатам тестов общей и специальной физической подготовки, наличия соответствующего уровня спортивной квалификации (спортивный разряд).

- ***на этапе высшего спортивного мастерства*** - по результатам тестов общей и специальной физической подготовки, наличия соответствующего уровня спортивной квалификации (спортивное звание).

Для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке оцениваются по **пятибалльной системе**, где 5 – наивысший балл, 3 - низший балл, ниже 3 – не сдал.

Для прохождения следующего года и этапа спортивной подготовки необходимо выполнить нормативы общей и специальной физической подготовки от 60 до 100 %.

- для этапа начальной подготовки первого года обучения: 5 тестов, от 15 баллов до 25 баллов;

- для этапа начальной подготовке свыше года обучения: 7 тестов, от 21 балла до 35 баллов;

- для учебно-тренировочного этапа первого года обучения: 6 тестов, от 18 баллов до 30 баллов, соответствие уровня спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд;

- для учебно-тренировочного этапа второго года обучения: 6 тестов, от 18 баллов до 30 баллов; соответствие уровня спортивной квалификации: второй юношеский спортивный разряд;

- для учебно-тренировочного этапа третьего года обучения: 6 тестов, от 18 баллов до 30 баллов, соответствие уровня спортивной квалификации: первый юношеский спортивный разряд, третий спортивный разряд;

- для учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения: 6 тестов, от 18 баллов до 30 баллов, соответствие уровня спортивной квалификации: третий спортивный разряд, второй спортивный разряд;

- для учебно-тренировочного этапа пятого года обучения: 6 тестов, от 18 баллов до 30 баллов, соответствие уровня спортивной квалификации: первый спортивный разряд;

- для этапа совершенствования спортивного мастерства: 6 тестов, от 18 баллов до 30 баллов, соответствие уровня спортивной квалификации: кандидат в мастера спорта;

- для этапа высшего спортивного мастерства: 6 тестов, от 18 баллов до 30

баллов, соответствие уровня спортивной квалификации: мастер спорта России.

В итоговом протоколе учитываются лучшие результаты обучающегося в каждом упражнении. Отдельные обучающиеся, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением педагогического совета в порядке исключения переводятся на следующий этап.

Преимущество для перевода в группы спортивной подготовки имеют обучающиеся:

1. Показавшие наивысший результат (количество баллов, лучшее время, наибольшее количество раз выполненного норматива) по общей и специальной физической подготовке.

2. При равных показателях ОФП и СФП – с задатками и способностями для успешного овладения навыками и умениями по виду спорта триатлон, а именно:

- уровень развития физических способностей применительно к специфике вида спорта триатлон;
- антропометрические данные;
- по рекомендации педагогического совета.

Нормативы для зачисления и перевода на этап (год) спортивной подготовки

Этап начальной подготовки

Таблица № 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив НП 1 года обучения					
			мальчики			девочки		
			оценка в баллах			оценка в баллах		
			5	4	3	5	4	3
1.	**Нормативы общей физической подготовки**							
1.1	Бег 30 м	с	**6,7**	**6,8**	**6,9**	**6,9**	**7,0**	**7,1**
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**
1.3	Бег 1000 м	мин, с	**6.50**	**7.00**	**7.10**	**7.15**	**7.25**	**7.35**
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	**130**	**120**	**110**	**125**	**115**	**105**
2.	**Нормативы специальной физической подготовки**							
2.1	Приседания (за 15 с)	количество раз	**7**	**6**	**5**	**8**	**7**	**6**

Таблица № 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив НП 2 года обучения					
			мальчики			девочки		
			оценка в баллах			оценка в баллах		
			5	4	3	5	4	3
1.	**Нормативы общей физической подготовки**							
1.1	Бег 30 м	с	**6,0**	**6,1**	**6,2**	**6,2**	**6,3**	**6,4**
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	**12**	**11**	**10**	**7**	**6**	**5**
1.3	Бег 1000 м	мин, с	**5.50**	**6.00**	**6.10**	**6.10**	**6.20**	**6.30**
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	**150**	**140**	**130**	**140**	**130**	**120**
2.	**Нормативы специальной физической подготовки**							
2.1	Приседания (за 15 с)	количество раз	**10**	**9**	**8**	**9**	**8**	**7**

2.2	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	**60**	**65**	**70**	**55**	**60**	**65**
2.3	Плавание 100 м	мин, с	**1.50**	**1.55**	**2.00**	**2.00**	**2.05**	**2.10**

Таблица № 20

№ п/п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**Норматив НП 3 года обучения**					
			мальчики			**девочки**		
			оценка в баллах			**оценка в баллах**		
			5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1.	**Нормативы общей физической подготовки**							
1.1	Бег 30 м	с	**5,8**	**5,9**	**6,0**	**6,0**	**6,1**	**6,2**
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	**14**	**13**	**12**	**9**	**8**	**7**
1.3	Бег 1000 м	мин, с	**5.30**	**5.40**	**5.50**	**5.50**	**6.00**	**6.10**
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	**160**	**155**	**150**	**135**	**130**	**125**
2.	**Нормативы специальной физической подготовки**							
2.1	Приседания (за 15 с)	количество раз	**10**	**9**	**8**	**9**	**8**	**7**
2.2	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	**60**	**65**	**70**	**55**	**60**	**65**
2.3	Плавание 100 м	мин, с	**1.45**	**1.50**	**1.55**	**1.55**	**2.00**	**2.05**

Таблица № 21

№ п/п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**Норматив НП 4 года обучения**					
			мальчики			**девочки**		
			оценка в баллах			**оценка в баллах**		
			5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1.	**Нормативы общей физической подготовки**							
1.1	Бег 30 м	с	**5,6**	**5,7**	**5,8**	**5,8**	**5,9**	**6,0**
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	**15**	**14**	**13**	**9**	**8**	**7**
1.3	Бег 1000 м	мин, с	**5.25**	**5.30**	**5.35**	**5.45**	**5.50**	**5.55**
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	**160**	**155**	**150**	**140**	**135**	**130**
2.	**Нормативы специальной физической подготовки**							
2.1	Приседания (за 15 с)	количество раз	**11**	**10**	**9**	**10**	**9**	**8**
2.2	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	**55**	**60**	**65**	**50**	**55**	**60**
2.3	Плавание 100 м	мин, с	**1.40**	**1.45**	**1.50**	**1.50**	**1.55**	**2.00**

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица № 22

№ п/п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**Норматив УТЭ 1 года обучения**					
			юноши			**девушки**		
			оценка в баллах			**оценка в баллах**		
			5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1.	**Нормативы общей физической подготовки**							
1.1	Бег 60 м	с	**10,7**	**10,8**	**10,9**	**11,1**	**11,2**	**11,3**
1.2	Бег 2000 м	мин, с	**10.00**	**10.10**	**10.20**	**11.50**	**12.00**	**12.10**
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	**15**	**14**	**13**	**9**	**8**	**7**
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	**160**	**155**	**150**	**145**	**140**	**135**

	ногами							
2.	**Нормативы специальной физической подготовки**							
2.1	Плавание 200 м	мин, с	**3.30**	**3.40**	**3.50**	**3.50**	**4.00**	**4.10**
2.2	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	**55**	**60**	**65**	**50**	**55**	**60**
3.Уровень спортивной квалификации								
3.1	Третий юношеский спортивный разряд							

Таблица № 23

№ п/п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**Норматив УТЭ 2 года обучения**					
			юноши			**девушки**		
			оценка в баллах			**оценка в баллах**		
			5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1.	**Нормативы общей физической подготовки**							
1.1	Бег 60 м	с	**10,6**	**10,7**	**10,8**	**11,0**	**11,1**	**11,2**
1.2	Бег 2000 м	мин, с	**9.50**	**10.00**	**10.10**	**11.40**	**11.50**	**12.00**
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	**16**	**15**	**14**	**9**	**8**	**7**
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	**165**	**160**	**155**	**150**	**145**	**140**
2.	**Нормативы специальной физической подготовки**							
2.1	Плавание 200 м	мин, с	**3.20**	**3.30**	**3.40**	**3.40**	**3.50**	**4.00**
2.2	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	**55**	**60**	**65**	**50**	**55**	**60**
3.Уровень спортивной квалификации								
3.1	Второй юношеский спортивный разряд							

Таблица № 24

№ п/п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**Норматив УТЭ 3 года обучения**					
			юноши			**девушки**		
			оценка в баллах			**оценка в баллах**		
			5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1.	**Нормативы общей физической подготовки**							
1.1	Бег 60 м	с	**10,5**	**10,6**	**10,7**	**10,9**	**11,0**	**11,1**
1.2	Бег 2000 м	мин, с	**9.40**	**9.50**	**10.00**	**11.30**	**11.40**	**11.50**
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	**17**	**16**	**15**	**10**	**9**	**8**
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	**180**	**170**	**160**	**155**	**150**	**145**
2.	**Нормативы специальной физической подготовки**							
2.1	Плавание 200 м	мин, с	**3.10**	**3.20**	**3.30**	**3.30**	**3.40**	**3.50**
2.2	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	**55**	**60**	**65**	**50**	**55**	**60**
3.Уровень спортивной квалификации								
3.1	Первый юношеский спортивный разряд, третий спортивный разряд							

Таблица № 25

№ п/п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**Норматив УТЭ 4 года обучения**					
			юноши			**девушки**		
			оценка в баллах			**оценка в баллах**		
			5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1.	**Нормативы общей физической подготовки**							
1.1	Бег 60 м	с	**10,4**	**10,5**	**10,6**	**10,8**	**10,9**	**11,0**
1.2	Бег 2000 м	мин, с	**9.30**	**9.40**	**9.50**	**11.20**	**11.30**	**11.40**

1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	**18**	**17**	**16**	**11**	**10**	**9**
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	**190**	**180**	**170**	**160**	**155**	**150**
2.	**Нормативы специальной физической подготовки**							
2.1	Плавание 200 м	мин, с	**3.00**	**3.10**	**3.20**	**3.20**	**3.30**	**3.40**
2.2	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	**55**	**60**	**65**	**50**	**55**	**60**
3.Уровень спортивной квалификации								
3.1	Третий спортивный разряд, второй спортивный разряд							

Таблица № 26

№ п/п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**Норматив УТЭ 5 года обучения**					
			юноши			**девушки**		
			оценка в баллах			**оценка в баллах**		
			5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1.	**Нормативы общей физической подготовки**							
1.1	Бег 60 м	с	**10,2**	**10,3**	**10,4**	**10,6**	**10,7**	**10,8**
1.2	Бег 2000 м	мин, с	**9.10**	**9.20**	**9.30**	**11.00**	**11.10**	**11.20**
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	**20**	**19**	**18**	**12**	**11**	**10**
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	**190**	**185**	**180**	**165**	**160**	**155**
2.	**Нормативы специальной физической подготовки**							
2.1	Плавание 200 м	мин, с	**2.50**	**3.00**	**3.10**	**3.10**	**3.20**	**3.30**
2.2	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	**55**	**60**	**65**	**50**	**55**	**60**
3.Уровень спортивной квалификации								
3.1	Первый спортивный разряд							

Этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 27

№ п/п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**Норматив ССМ**					
			юноши			**девушки**		
			оценка в баллах			**оценка в баллах**		
			5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1.	**Нормативы общей физической подготовки**							
1.1	Бег 60 м	с	**9,4**	**9,5**	**9,6**	**10,4**	**10,5**	**10,6**
1.2	Бег 2000 м	мин, с	**7.40**	**7.50**	**8.00**	**8.40**	**8.50**	**9.00**
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	**26**	**25**	**24**	**12**	**11**	**10**
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	**200**	**195**	**190**	**170**	**165**	**160**
2.	**Нормативы специальной физической подготовки**							
2.1	Плавание 300 м	мин, с	**4.10**	**4.20**	**4.30**	**4.30**	**4.40**	**4.50**
2.2	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	**55**	**60**	**65**	**50**	**55**	**60**
3.Уровень спортивной квалификации								
3.1	Кандидат в мастера спорта							

Этап высшего спортивного мастерства

Таблица № 28

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив ВСМ					
			юноши			девушки		
			оценка в баллах			оценка в баллах		
			5	4	3	5	4	3
1.	**Нормативы общей физической подготовки**							
1.1	Бег 60 м	с	**8,6**	**8,7**	**8,8**	**9,9**	**10,0**	**10,1**
1.2	Бег 2000 м	мин, с	**6.20**	**6.30**	**6.40**	**7.20**	**7.30**	**7.40**
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	**35**	**33**	**31**	**13**	**12**	**11**
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	**220**	**215**	**210**	**180**	**175**	**170**
2.	**Нормативы специальной физической подготовки**							
2.1	Плавание 300 м	мин, с	**3.35**	**3.45**	**3.55**	**3.50**	**4.00**	**4.10**
2.2	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	**55**	**60**	**65**	**50**	**55**	**60**
3.Уровень спортивной квалификации								
3.1	Мастер спорта России							

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ТРИАТЛОН.

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.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием исходя из максимального объема учебно-тренировочной нагрузки этапов и года спортивной подготовки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерско-педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерско-педагогического состава.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта триатлон осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть занятия можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры-преподаватели и обучающиеся должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

Для **предотвращения травм** на занятиях необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий;
- нарушение методики и режима занятий;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в бассейне, зале, на площадке; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

<u>Общие требования безопасности:</u>

- к учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающие, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям триатлоном;

- при осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в бассейне, спортивном зале, на спортивной площадке, во время занятий в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;

- занятия должны проводиться только в спортивной экипировке для вида спорта по триатлон;

- при проведении занятий должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах;

- о каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение;

- лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда;

Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях.

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации Учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

- при получении занимающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю Учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

- при возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в Учреждении.

Программный материал:

4.1. Этап начальной подготовки.

4.1.1. Основная задача тренера-преподавателя во время подготовки обучающихся, зачисленных в группы на этапе начальной подготовки - создание фундамента для их разностороннего физического развития: воспитание общей выносливости, ловкости, гибкости, овладение основами техники, приобретение необходимых теоретических знаний.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством и проводится отбор для последующих занятий триатлоном.

Цель учебно-тренировочного занятия: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Основные задачи:

– 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;

– укрепление здоровья;

– отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий триатлона;

4.1.2. Основные направления тренировки.

На начальном этапе спортивных занятий тренер-преподаватель целенаправленно развивает физические качества обучающегося, применяя специальные комплексы упражнений и игр, с учетом подготовки обучающихся, тем самым достигая единство общей и специальной подготовки.

4.1.3. Факторы, ограничивающие нагрузку:

– недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

– возрастные особенности физического развития;

– недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

4.1.4. Основные средства:

– подвижные игры и игровые упражнения;

– общеразвивающие упражнения;

– элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, перевороты и др.);

– всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

– метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);

– скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

– гимнастические подготовки для силовой и скоростно-силовой подготовки

– технико-тактические комплексы (ТТК);

– комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

4.1.5. Основные методы выполнения упражнений:

– игровой;

– повторный;

– равномерный;

– круговой;

– контрольный;

– соревновательный.

4.1.6. Особенности обучения.

Тренер-преподаватель формирует двигательные навыки у юных спортсменов параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий обучающимся необходимо овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях.

В первый год обучения основная задача занятий – овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения проводится концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между учебно-тренировочными занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств обучающихся. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям обучающихся и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку обучающихся. Учебно-тренировочные занятия в триатлоне могут быть раздельными (тренировка в одном сегменте триатлона) или совмещенными (в одном занятии сочетается тренировка в двух или в трёх сегментах). На этапе начальной подготовки большая часть учебно-тренировочных занятий проводится раздельно в каждом из видов спорта, составляющих сегмент триатлона.

4.1.6.1. Плавательная подготовка.

Основной акцент в подготовке на этапе начальной подготовки делается на плавательной подготовке с целью освоения эффективной техники спортивного плавания и выполнения контрольных нормативов по плаванию.

Создание представления о виде спорта (плавании) о спортивных стилях плавания:

- Краткие сведения о технике спортивных стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

- Подробный разбор и создание представления, разучивание элементов техники плавания кроль на груди.

- Создание представления и разучивание элементов выполнения стартов и поворотов в стиле плавания кроль на груди.

- Специальные подводящие упражнения на суше для освоения техники плавания стилем кроль на груди.

- Специальные подводящие упражнения на суше для работы ног, рук, дыхания, согласования дыхания с работой рук и ног.

- Плавание в режиме ПАНО, знание режимов и умение работать в режиме.

<u>Подготовительные упражнения в воде:</u>

- Передвижение в воде шагом, бегом, прыжками и т. д.

- Передвижение по дну ногами с помощью гребковых движений руками.

- Погружение под воду с открытыми глазами, задержка дыхания, передвижение под водой.

- Дыхательные упражнения под водой, с открытыми глазами, в наклоне вперед, выдох в воду, с движением руками, кроль на груди.

В конце этапа начальной подготовки обучающийся для перевода на этап спортивной специализации должен выполнить контрольный норматив по плаванию на дистанции 200 м вольным стилем.

4.1.6.2. Беговая подготовка.

Основная задача беговой подготовки на начальном этапе – освоение эффективной техники бега, укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие скоростных качеств юных спортсменов. К концу первого года обучения обучающийся должен освоить основы техники бега на коротких отрезках от 30 м до 200 м, пробегать не менее 1-го км без перехода на ходьбу. После второго года обучения юный спортсмен должен освоить технику базовых беговых упражнений, демонстрировать стабильную технику бега на дистанциях от 30 м до 1 км, пробегать не менее 3-х км без перехода на ходьбу. В конце этапа начальной подготовки обучающийся для перевода на этап спортивной специализации должен выполнить контрольный норматив по бегу на дистанции 2 км.

4.1.6.3. Велосипедная подготовка.

Основная задача велосипедной подготовки на этапе начальной подготовки – освоение техники владения велосипедом. Юный спортсмен начинает освоение техники базовых элементов передвижения на спортивном велосипеде: уметь правильно садиться и слезать с велосипеда, держать равновесие и поддерживать прямолинейное движение, грамотно проходить повороты, тормозить и останавливаться, уметь ездить сидя в седле и стоя на педалях. С третьего года обучения обучающийся должен владеть базовыми навыками прохождения транзитной зоны, уметь ездить в группе, быстро садиться и спрыгивать с велосипеда, стоя на одной ноге, и безопасно преодолевать велосипедный этап в триатлоне на дистанции «супер-спринт».

Структура и содержание годичного цикла подчинены учебному режиму детей. Наибольший объем учебно-тренировочной работы приходится на период каникул. Это приводит к выделению своеобразных микроциклов продолжительностью 7-10 дней; в период летних каникул - это 2-3 мезоцикла. Как правило, в этот период проводятся 2-х разовые тренировки. Происходит увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки почти вдвое, кроме того используется соревновательный метод тренировки, что не противоречит принципу постепенности.

Соревнования на этапе начальной подготовки проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. В первый год учебно-тренировочных занятий обучающиеся могут принимать участие в контрольных соревнованиях по плаванию и бегу, а также в соревнованиях в акватлоне. Со второго года занятий

триатлоном, по мере освоения навыков езды на велосипеде, в соревновательную практику юных спортсменов можно включать соревнования по триатлону и дуатлону при условии соблюдения необходимых мер безопасности.

4.1.7. Методика контроля.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем, он оценивает выполнение обязательной программы, при сдаче контрольных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, соответствующих году обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок физической и специальной физической подготовки рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

– контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.

– упражнения проводятся в порядке: скорость, сила, выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные занятия проводятся в торжественной, близкой к соревновательной, обстановке.

4.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

4.2.1. Основная задача тренера-преподавателя во время подготовки обучающихся, проходящих подготовку в группах на учебно-тренировочном этапе - обеспечение разносторонней физической подготовленности обучающегося: планомерное увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок, применение средств и методов, позволяющих осуществить целенаправленную подготовку с учетом специфики триатлона.

Особое направление в работе - развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитание силовой выносливости, совершенствование основ техники, приобретение тактического, соревновательного опыта.

На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи:

– 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.

4.2.2. Учебно-тренировочный этап является естественным и логическим продолжением предыдущего этапа и может продолжаться до 5 лет. Подготовка на этапе спортивной специализации требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни обучающегося достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки, как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП. Значительное увеличение тренировочной нагрузки в годичном цикле обучения на учебно-тренировочном этапе вносит заметные коррективы в недельный микроцикл тренировок. Теперь учебно-тренировочная неделя состоит из шести рабочих дней и одного целого дня отдыха, причем пять дней проводятся двухразовые тренировки и один день, примерно в середине микроцикла, – одноразовая тренировка восстановительного характера.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке, большое внимание уделяется силовой подготовке (взрывная сила, силовая выносливость).

Распределение учебно-тренировочных нагрузок, средств общей, специальной подготовки и теоретических занятий по годам, периодам и этапам обучения для обучающихся, проходящих подготовку в группах на учебно-тренировочном этапе, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Построение годичного цикла тренировок зависит от календаря соревнований по триатлону и искусственно делиться на два крупных макроцикла.

Первый макроцикл: сентябрь-январь - подготовительный период; февраль – это зимний соревновательный период. Обучающиеся участвуют в соревнованиях по акватлону в закрытых помещениях и зимнему триатлону, затем следует короткий (примерно две недели) переходный период.

Второй макроцикл начинается в условиях учебно-тренировочного сбора. Это связано с необходимостью активно включать в подготовку велосипедную тренировку на шоссе. Подготовительный период на этом этапе носит специализированный характер. Основной соревновательный период начинается в июне и может продолжаться до конца сентября.

4.2.2.1. Задачи подготовительного периода первого макроцикла сводятся к созданию аэробно – силовой базы для перехода на более высокий уровень функциональной готовности во втором годичном макроцикле.

Плавательная подготовка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей

специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличатся от соревновательных. Это предполагает широко использовать все виды спортивного плавания, разнообразные вспомогательные технические средства и специально-подготовительные упражнения. Основные работы включают в себя комплексное плавание, аэробные отрезки с применением лопаток, ласт и других технических средств. Работа над совершенствованием техники плавания проводится на скоростях близких к соревновательным. Большое внимание уделяется упражнениям для формирования оптимального темпа и длины плавательного шага. Практически раз в неделю проводятся различные функциональные и технические тесты по плаванию, необходимые для контроля над «усвоением» обучающимися предложенных нагрузок. Также, периодически все триатлонисты учувствуют в городских и областных соревнованиях по плаванию на различных дистанциях.

В соревнования по велокроссу, кроме технических задач, теперь ставятся и функциональные задачи - показать оптимальный для своего уровня готовности результат.

Беговая тренировка в начале учебного года решает задачи подготовки опорно-двигательного аппарата и создание аэробной базы. С этой целью используются различные прыжковые упражнения, аэробный кросс по пересеченной местности, ускорения по песку, упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

Вторая часть подготовительного этапа первого макроцикла имеет задачу приобретения необходимого для данного периода уровня готовности в плавании и беге. С этой целью в основную часть тренировки по плаванию включаются задания, выполняемые на скоростях близких и даже выше соревновательных. Пульсовая стоимость этих упражнений в конце серии должна приближаться к индивидуальным максимальным показателям, поэтому главное внимание надо уделять времени восстановления после каждой серии и при необходимости, вовремя регулировать нагрузку.

Основная беговая работа в зимнем периоде проводится в легкоатлетическом манеже. Одна из тренировок посвящается совершенствованию техники бега и развитию скоростно-силовых качеств - при помощи специально-беговых упражнений, упражнений с барьерами, прыжковых и силовых заданий и ускорений на 50-200 метров. Вторая беговая тренировка в микроцикле служит для развития специальной скоростной выносливости.

Велосипедная тренировка в зимний период направлена на поддержание и совершенствование технической и специализированной силовой подготовки. В это время применяются задания на специальных силовых тренажерах и велосипедных станках. Аэробная выносливость зимой развивается за счет лыжной подготовки, свободных беговых кроссов и велосипедной подготовки на МТБ.

4.2.2.2. Второй макроцикл, имеющий специализированную направленность, начинается в середине марта. Обучающиеся после двух недель активного отдыха в переходный период, приступают к занятиям, имея хорошую базу специальной аэробной и силовой выносливости в плавательной и беговой подготовке. Подготовительный период начинается в условиях учебно-тренировочного мероприятия. Это необходимо для проведения качественной велосипедной подготовки на шоссе.

Первые два микроцикла учебно-тренировочного мероприятия велосипедная подготовка носит аэробно-развивающий характер, основные упражнения – это равномерная, аэробная езда в общей группе или большими командами в основном по равнинному рельефу. На третьем микроцикле уже планируется индивидуальная силовая работа на пологих подъемах длиной от 1 до 3 км, количество отрезков от 5 до 10 раз. Важно выполнять эту работу на чисто аэробных пульсах. В дальнейшем подбираются более крутые подъемы. Работа может носить и переменный характер: аэробные отрезки чередуются с интенсивными или в конце аэробного отрезка в гору выполняется ускорение 200-500 м до максимальных показателей пульса. На равнинных участках шоссе широко применяется работа в командах по 4-6 человек со сменой первой позиции через 300-500 метров. Отрезки и интенсивность упражнения подбираются исходя из конкретных задач подготовки.

Плавательная и беговая работа в это время носит стабилизирующий характер. В основном применяются упражнения для совершенствования техники и поддержания аэробного уровня готовности.

Во второй мезоцикл учебно-тренировочного сбора подготовка приобретает комплексный характер. Так в одном учебно-тренировочном занятии может сочетаться плавательная и велосипедная работа, велосипедная и беговая тренировка. Проводятся серии контрольных тестов по плаванию, бегу и «связке» велосипед + бег, на дистанциях близких по своим параметрам с соревновательными.

Соревновательный период уже на этом этапе может достигать три-месяца месяца, в зависимости от календаря соревнований и конкретных целей годичной подготовки. Но учитывая возраст юных спортсменов, рекомендуется планировать только один-три старта по триатлону, где обучающийся должен показать свои максимальные на этом уровне готовности результаты, остальные старты нужно использовать для приобретения соревновательного опыта и повышения технического и тактического мастерства. Физическая подготовка в соревновательный период полностью зависит от поставленных тренером-преподавателем задач и может носить как восстановительный, так и развивающий характер. Переходный период обучающиеся посвящают активному отдыху, восстановительным мероприятиям и самостоятельным тренировкам по индивидуальному заданию тренера-перподавателя.

4.2.3 Плавательная подготовка на этапе спортивной специализации включает в себя углублённое изучение техники различных стилей плавания.

Изучение техники плавания кроль на груди:

- Плавание с дощечкой, на одних ногах, стилем кроль на груди.
- Плавание на ногах в сочетании с дыханием.
- Плавание на руках, без дыхания.
- Плавание на руках с дыханием.
- Плавание в полной координации.

Совершенствование техники плавания. - Плавание с заданием - на одних ногах, на одних руках, с дыханием, с дыханием под обе руки и т.д.

- Плавание в полной координации.
- Плавание в полной координации отрезков по 15, 25,50, 75, 100 метров.
- На руках и на ногах от 25м до 200м
- Повторное плавание по 25м, 50м, 100м
- Интервальное плавание на тех же отрезках сериями.
- Контрольное плавание на тех же отрезках.
- Эстафетное плавание.

4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

4.3.1. Основная задача тренера-преподавателя во время подготовки обучающихся, проходящих подготовку в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства – завершение базовой подготовки обучающихся, создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов.

Основное направление в работе – дальнейшее развитие общей и силовой подготовки, абсолютной силы, развитие специальной выносливости, совершенствование технического и тактического мастерства, стойкости к сбивающим факторам, освоение возрастающих объемов учебно-тренировочных нагрузок и доведение их до величин, характерных для периода достижения высших спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность подготовки 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.

4.3.2. Распределение учебно-тренировочных нагрузок, средств общей, специальной подготовки и теоретических занятий по годам, периодам и этапам обучения для обучающихся, проходящих подготовку в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки триатлониста. Годичный цикл состоит из одного макроцикла с продолжительным подготовительным периодом и длительным соревновательным периодом. Переходный занимает от двух до четырех недель.

В подготовительном периоде выделены следующие этапы:

- Первый общеподготовительный (базовый);
- Второй общеподготовительный (развивающий);
- Специально-подготовительный (комплексный).

В соревновательном периоде выделены следующие этапы:

- этап развития спортивной формы (контрольно-стартовый);
- этап высшей соревновательной готовности (подводка к главным стартам).

В переходном периоде выделены следующие этапы:

- восстановительный (активный отдых);
- переходный (начало врабатывания).

Активная учебно-тренировочная работа в годичном цикле этапа совершенствования спортивного мастерства усложняется и начинается в ноябре, заканчивается в середине сентября. Подготовительный период длится примерно шесть месяцев и заканчивается в апреле, соревновательный период (май - сентябрь) - 5 месяцев и переходный - три-четыре недели.

4.3.2.1. Общеподготовительный (базовый этап) подготовительного периода (ноябрь-декабрь) - состоит из двух мезоциклов (три недели объемных тренировок + неделя восстановительного характера).

В течении первого микроцикла проводится тестирование в плавании и в беге, где определяется уровень ПАНО и максимальная скорость каждого обучающегося. На протяжении всего общеподготовительного этапа, тренировки направлены на приобретение и укрепление общей физической подготовленности. Основное внимание уделяется совершенствованию элементов техники в плавании и беге, улучшению скоростных качеств, воспитанию общей выносливости, силы, гибкости.

В плавании в этот период планируется четыре-пять тренировок в неделю по 1,5-2 часа, 30-40% составляет компенсаторное плавание, 45-55% аэробная работа (пульс 130-160 у/м) и 10-15% интенсивная нагрузка в смешанном аэробно-анаэробном режиме (пульс 165-180 у/м). Работа над техникой составляет 25-30% от общего объема и включает в себя специальные упражнения во всех зонах интенсивности. Общий объем в плавании 12-15 км в неделю.

Беговая тренировка проводится пять раз в неделю. Объем за неделю возрастает от 40 до 60 км, из них 30- 35% приходится на легкий восстановительный бег, 50-60% аэробный объем и 5-10% интенсивная нагрузка на уровне ПАНО. Силовая подготовка в общеподготовительном периоде достигает трех часов в неделю на мышцы верхнего плечевого пояса и рук и двух часов на мышцы ног и туловища.

Основная направленность - это развитие силы медленных мышечных волокон за счет применения статодинамических упражнений.

4.3.2.2. Второй общеподготовительный (развивающий) этап, подготовительного периода начинается с мезоцикла углубленной направленности на плавательную подготовку и составляет три недели (январь).

В плавании количество тренировок увеличивается до шести раз в неделю, объем возрастает в 1,5-2 раза. Меняется характер нагрузки: 30-35% занимает работа в смешанном и анаэробном режиме. Обучающиеся участвуют в нескольких контрольных соревнованиях по плаванию на различных дистанциях. Беговая тренировка в этот период носит базовый характер с преимущественным применением аэробных кроссов, но раз в неделю включается работа в смешанном и анаэробном режиме. Силовая подготовка сокращается, как в плавании, так и в беге до 1,5 часов в неделю и добавляется велосипедная тренировка на специальных тренажерах и велосипедных станках, постепенно увеличиваясь до двух-трех часов в неделю.

Второй мезоцикл развивающего этапа начинается после восстановительного микроцикла в начале февраля. Также составляет три недели и имеет преимущественную направленность на беговую подготовку. Задачи этого этапа подготовки предусматривают непосредственное становление спортивной формы в беге и плавании в объеме соответствующему данному периоду подготовки.

Беговые тренировки планируются шесть раз в неделю. Объем сохраняется на уровне 50-60 км в неделю, но заметно увеличивается до 20-25% доля работы в смешанном и анаэробном режиме в основном за счет сокращения аэробных кроссов до 40-45%, восстановительная нагрузка остается на том же уровне 35-40%. Плавательные объемы снижаются до 20 км в неделю, но тренировки сохраняют свою специальную часть, включающую в себя избирательное воздействие на скоростно-силовую подготовку; увеличение мощности и эффективности гребковых движений. Доля интенсивной работы сохраняется на уровне 20-25% от общего объема. Также в этом мезоцикле увеличивается силовая велосипедная подготовка на специальных силовых тренажерах до трех часов в неделю и до двух часов работы на велосипедных станках. Последняя в основном направлена на совершенствование техники педалирования.

4.3.2.3. Следующие два мезоцикла специально-подготовительного периода необходимо проводить в условиях учебно-тренировочного сбора в условиях теплого климата. Это связано с необходимостью активно включать в подготовку велосипедную тренировку на шоссе, объем которой плавно увеличивают со 150 до 300 км в неделю, применяя в основном нагрузки в восстановительном и аэробном режиме.

Задачи плавательной и беговой тренировки на этом этапе сводятся к сохранению достигнутой подготовленности за счет применения собственно соревновательных упражнений один-два раза в неделю.

Последний мезоцикл подготовительного периода приходится на апрель и характеризуется комплексной направленностью тренировок. Структура учебно-тренировочного дня строится с учетом последовательности видов в триатлоне. Беговая работа проводится непосредственно после велосипедной тренировки, широко применяются контрольные упражнения по схеме: велосипед + бег, и плавание + вело. Велосипедная тренировка занимает свыше 50% общего тренировочного времени. Интенсивный километраж составляет 20-30% общего объема, из них 15-18% составляет работа силовой направленности (езда в гору), 10-12% скоростная работа в командах и индивидуально на равнинных отрезках.

4.3.2.4. Соревновательный период в триатлоне отличается не только большой продолжительностью с обязательным поддержанием спортивной формы в течении всего периода, но также необходимостью концентрации на одном-двух главных соревнованиях года.

Количество мезоциклов в соревновательном периоде непосредственно зависит от календаря соревнований, но обычно это один-два мезоцикла непосредственной подготовки к основным стартам сезона и два-три мезоцикла контрольно-тренировочных соревнований. Общий объем нагрузок в соревновательном периоде меньше, чем в подготовительном на 25-30%. Повышение уровня спортивной подготовленности происходит за счет участия в соревнованиях и проведения одной-двух интенсивных и развивающих тренировок в середине недельного микроцикла.

Контрольно-тренировочный мезоцикл, как правило, состоит из трех-четырехнедельных микроциклов, включающих два-три соревнования по триатлону, на которых обучающийся решает частные задачи подготовки к главным соревнованиям года.

Мезоцикл заключительной подготовки к основным соревнованиям сезона, включает два микроцикла непосредственной подводки к старту и восстановительный цикл, с обязательным планированием самых эффективных средств восстановления. По окончанию основного соревновательного периода, обучающиеся с целью продления учебно-тренировочного сезона, еще две-три недели продолжают велосипедные тренировки, для совершенствования основных элементов техники езды на велосипеде и увеличения общего годичного объема велосипедной нагрузки.

4.3.2.5. Переходный период (октябрь) состоит из одной-двух недель активного отдыха и двух-трех недель легких, с использованием игрового метода, тренировок.

4.3.3. В группы, проходящие подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, переводятся обучающиеся, которым присвоен спортивный разряд «кандидат в мастера спорта». Перевод на следующий период на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе привлекается оптимальное количество

перспективных обучающихся к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

4.3.4. Плавательная подготовка направлена на совершенствование техники плавания:

- Плавание с заданием - на одних ногах, на одних руках, с дыханием, с дыханием под обе руки и т.д.
- Плавание в полной координации.
- Плавание в полной координации отрезков по 15, 25,50, 75, 100 метров.
- На руках и на ногах от 25м до 200м
- Повторное плавание по 25м, 50м, 100м
- Интервальное плавание на тех же отрезках сериями.
- Контрольное плавание на тех же отрезках.
- Эстафетное плавание.

4.4. Этап высшего спортивного мастерства.

4.4.1. Основная задача тренера-преподавателя во время подготовки обучающихся, проходящих подготовку в группах на этапе высшего спортивного мастерства: подготовка из числа обучающихся мастеров спорта, мастеров спорта международного класса, кандидатов в спортивные сборные команды России.

Задачи и преимущественная направленность подготовки 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.

Основное направление в работе – интенсификация учебно-тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменение соотношения средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведение до совершенства технического и тактического мастерства.

4.4.2. Распределение учебно-тренировочных нагрузок, средств общей, специальной подготовки и теоретических занятий по годам, периодам и этапам спортивной подготовки для групп высшего спортивного мастерства осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годичный цикл подготовки этапа высшего спортивного мастерства может включать в себя один или несколько макроциклов в зависимости от календаря всероссийских и международных соревнований по триатлону. С многочисленными этапами в течении пяти-семи месяцев, в триатлоне высших достижений годичный цикл состоит из базового и специализированного

подготовительного периода, продолжительного соревновательного периода и переходного периода с необходимостью максимально-полного восстановления.

4.4.2.1. Этап базовой подготовки для групп высшего спортивного мастерства обычно начинается в ноябре участием в учебно-тренировочном мероприятии по общей физической подготовке. Учебно-тренировочное мероприятие проводят в условиях среднегорья на высоте от 800 до 1600 метров над уровнем моря. Тренировки строятся по принципу индивидуального подхода к каждому обучающемуся. Функциональная подготовка направлена на совершенствование и индивидуализацию техники плавания и бега, развитие аэробной выносливости, а также на увеличение силового потенциала мышечных групп, непосредственно задействованных в соревновательном упражнении по триатлону. Объемы аэробной плавательной нагрузки плавно возрастают до 5-6 км за тренировку, увеличивается и объем специальной силовой работы в воде с применением различных технических средств и оборудования. Развивающие (интенсивные) работы на длинных отрезках и соревновательных скоростях, на данном этапе практически не используются. Уровень плавательной готовности в основном поддерживается за счет использования скоростных заданий всеми способами плавания на коротких отрезках по 25-75 метров, объединенные в серии по 10-20 раз с интервалом отдыха от 30 до 10 сек.

В беговой подготовке широко используется длинные аэробные «кросс - походы» по горам, прыжки и ускорения в гору на коротких отрезках, технические пробежки под небольшой уклон и другие соответствующие этапу подготовки упражнения.

Велосипедная подготовка также носит аэробно-технический характер с применением горных велосипедов (МТБ). Тренировка проводится индивидуально, обучающиеся сами выбирают маршрут по проселочным и горным дорогам. Обязательное условие такой тренировки – сохранение аэробной направленности нагрузки, даже при езде в гору.

Важным составляющим спортивной подготовки на этом этапе является силовая тренировка. Необходимо тщательно подобрать силовые упражнения с использованием различных отягощений и специальных тренажерных устройств, на те группы мышц, которые непосредственно принимают участие в соревновательном упражнении по триатлону.

Упражнения выполняются в виде суперсерий: 30-45 секунд длится упражнение до сильной усталости и боли в мышце. Режим сокращения мышц - без полного расслабления (статодинамический). Интервал отдыха - 30-45 секунд. И так три раза подряд. Затем переход на другую группу мышц, и так три-четыре упражнения на разные мышечные группы в одной тренировке. После чего следует отдых в течение 10-15 минут, который можно использовать для развития гибкости и подвижности в суставах. Таких три-пять серий составляют хорошую развивающую тренировку. Начинать надо с одной суперсерии. Восстановление

мышц требует 7-10 дней, поэтому развивающая силовая работа должна выполняться 1 раз в неделю, и один раз выполняется тонизирующая тренировка, состоящая из одной суперсерии на каждую группу мышц. После двух-трех микроциклов с использованием силовой работы необходимо сделать перерыв в развивающих тренировках на один-два микроцикла с сохранением только тонизирующих тренировок.

4.4.2.2. Следующий специальный этап подготовительного периода начинается в середине января с участия в специализированном учебно-тренировочном мероприятии в условиях теплого климата. Задачи данного этапа: непосредственное становление спортивной формы на планируемом для этого периода уровень результатов по плаванию, бегу и велосипедной подготовке.

Мезоцикл строится по принципу классической годичной периодизации тренировки: вначале один-два базовых (объемных) микроцикла, затем развивающий микроцикл, дальше контрольно-соревновательный и восстановительный микроциклы. Каждый микроцикл состоит из пяти дней одинаково направленных тренировок.

Первый и второй базовые микроциклы посвящены в основном объемной аэробной работе. В плавание объемы тренировок возрастают с 4 до 6 км, основные задания - это длинные отрезки 800-1500 метров с чередованием комплексного плавания и кроля на груди, плавание вольным стилем на одних руках или ногах, плавание на задержки дыхания, силового плавание в лопатках с сопротивлениями. Пульсовая стоимость такого задания - от 130 до 160 у/м. Отдых между отрезками - 30-45 сек. Для подержания соревновательной скорости техники одна тренировка в микроцикл полностью посвящается спринтерской работе на коротких отрезках 25–50 метров.

Велосипедная подготовка: равномерная езда в группе или большими командами, на первом микроцикле по равнинным участкам дороги, а в дальнейшем рельеф меняется на холмистый с короткими и не очень крутыми подъемами. Объем тренировки возрастает от 40 до 90 км. Интенсивность езды в подъем не должна превышать 160 у/м. Скоростная работа выполняется на протяжении всей аэробной тренировки, в виде ускорений по 200-300 метров после смены с первой позиции из группы или команды.

Тренировка в беге – это длинные аэробные кроссы от 10 до 20 км по холмистой местности (пульс 140-160 у/м), силовой бег по песчаному пляжу, прыжки и ускорения в гору на отрезках 30-50 метров, а также специальные технические упражнения и прыжки.

Следующий микроцикл посвящается интенсивным, развивающим тренировкам. Общий объем нагрузки снижается на 15-25%. Одновременно увеличивается интенсивность задания.

В плавании: основное задание включает одну-три серии от 10 до 20 отрезков по 100-400 метров. Скорость отрезков может быть одинаковой, прогрессивной от

серии к серии или чередоваться - аэробная (пульс 120-140 у/м), с соревновательной или близкой к ней скоростью (пульс 160-180 у/м).

Велосипедная работа:

1) силовая езда в подъем на утяжеленных передачах (частота педалирования 55-60 об/м, пульс 140-160 у/м) отрезок 1-3 км, число повторений 3-10 раз, + ускорение в конце отрезка в гору на последних 200 метрах до пульса 170-180 у/м.

2) интенсивные отрезки в командах: 3-5 раз по 5-10 км (пульс 160-180у/м), отдых 3-5 км.

Беговая работа в основном проводится в стандартных условиях легкоатлетического стадиона. Основные работы - это темповые отрезки по два-четыре километра с плавным увеличением темпа до соревновательной скорости в конце отрезка. Такие же отрезки, пробегаемые на переменных скоростях выше и ниже скорости ПАНО, средние отрезки 300-800 метров пробегаемые на скоростях выше соревновательных.

После дня отдыха, завершающего развивающий микроцикл, следует пятидневка контрольно-соревновательной направленности. На этот микроцикл планируется участие в соревнования по плаванию, велосипедному спорту, бегу или дуатлону.

При отсутствии возможности учувствовать в таких соревнованиях, проводятся контрольные тесты для определения уровня готовности на данный момент. В плавании это тест 5*200 кролем на груди, с прогрессивно возрастающей до максимальной скорости, прохождения отрезков или просто отрезки от 400 до 1500 метров на время. Велосипедные тесты проводятся в командах по 4-6 человек, парой или индивидуально на отрезках от 5 до 20 км, также возможно построение теста, где последовательно триатлонисты стартуют сначала в команде, потом парами и, наконец, индивидуально. Беговые тесты, проводимые в стандартных условиях легкоатлетического стадиона, также могут быть очень разнообразны: (5-12 км – с максимальной или заданной (по скорости или пульсу) интенсивностью).

Завершающий микроцикл - восстановительный, задача которого заключается в как можно лучшем восстановлении обучающихся после интенсивных нагрузок за счет уменьшения объема и интенсивности работы и применения полного комплекса восстановительных мероприятий.

Следующий мезоцикл по своей схеме практически повторяет первый с плавным возрастанием объемов и интенсивности заданий.

Заключительный этап специализированной подготовки полностью подчиняется индивидуальным планам выступлений в соревнованиях, так как первые международные Кубковые старты проводятся уже в конце марта. Схема дальнейшей подготовки по учебно-тренировочным микроциклам практически не меняется. Только перед соревновательным микроциклом, на котором планируется выступление в триатлоне, включается подводящий микроцикл: с целью восстановления и планомерной подводки к соревнованию.

4.4.2.3. Соревновательный период делится на мезоциклы включающие в себя: основное соревнование, непосредственную подготовку к нему и кратковременную после соревновательную фазу разгрузочного характера. Длительность данных мезоциклов чаще всего колеблется в пределах четырех-шести недель. В простейшем случае весь соревновательный период состоит из одного, двух, трех таких мезоциклов.

В условиях соревновательного периода большой продолжительности (5-7 месяцев) помимо соревновательных целесообразно включать промежуточные мезоциклы, которые характеризуются снижением интенсивности учебно-тренировочного процесса и значительным повышением его объема и имеют целью повышение общей работоспособности организма обучающегося.

4.4.2.4. В заключительный этап годичного цикла тренировок – переходный период, наряду с активным отдыхом, необходимо планировать весь комплекс восстановительных, медико-биологических процедур и тестов для профилактики и своевременного лечения возможных спортивных травм.

Значительные резервы дальнейшего совершенствования системы подготовки триатлонистов высокого класса видятся в управлении процессом их подготовки с тщательным учетом особенностей структуры соревновательной деятельности, подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся, а также привлечении к этому процессу специалистов из смежных областей науки для обеспечения научно обоснованной системы подготовки к крупнейшим соревнованиям.

4.4.3. В группы, проходящие подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, переводятся спортсмены, которым присвоено спортивное звание «мастера спорта России».

4.5. Структура недельного микроцикла.

Воздействие различных по направленности учебно-тренировочных нагрузок диктует построение недельных микроциклов по этапам и периодам годичного цикла подготовки.

В недельный цикл занятий включаются тренировки по общей и специальной подготовке по группам этапов подготовки.

С учетом конкретных задач микроцикла и индивидуальных особенностей обучающихся отдельные занятия в недельном цикле тренер-преподаватель может заменить.

В соревновательном периоде в недельном цикле, предшествующем основным соревнованиям, объемы тренировочных нагрузок должны быть снижены за 2-3 дня, а главному - за 7-10 дней в зависимости от состояния и уровня готовности обучающихся.

4.6. Структура учебно-тренировочных занятий.

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной.

I часть — подготовительная, длительностью - 10-20 минут. Включает в себя объяснение задач занятия, подготовку инвентаря и разминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и развивающих упражнений.

II часть — основная — направленность, средства, длительность и интенсивность определяются задачами учебно-тренировочного занятия, зависящими от этапа подготовки и уровня обучающихся.

III часть — заключительная — длительностью 10 - 20 минут, включает в себя заминку, состоящую из ходьбы, бега и других циклических упражнений низкой интенсивности, уборку инвентаря и места занятий, подведение итогов тренировки.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 минут) на индивидуальную разминку, где применяются специальные упражнения, задача которых – подготовка к выполнению упражнений в основной части тренировки.

В основной части учебно-тренировочного занятия изучают и совершенствуют технику выполнения движений в различных видах многоборья. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к обучающимся, что повысит эффективность учебно-тренировочного процесса. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы обеспечить формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической и специальной физической подготовки проводятся, как правило, в конце учебно-тренировочного занятия.

Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование специальных двигательных качеств и носят направленный характер.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включаются в подготовительную и заключительную части тренировки.

4.7. Общая характеристика учебно-тренировочного занятия.

Основными средствами, посредством которых тренер-преподаватель осуществляет подготовку обучающихся, являются – общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, а также их различные комбинации.

4.7.1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся триатлоном. С помощью средств ОФП обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми

качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них – общее физическое воспитание и оздоровление. Общая физическая подготовка направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата обучающихся с учетом специфики триатлона как особого вида спорта.

Содержание занятий по ОФП направлено на развитие основных физических качеств спортсмена-многоборца в каждом отдельном виде и в комплексном сочетании трех видов (выполняются связки: плавание + бег, плавание + велогонка, велогонка + бег, бег + велогонка + бег, бег + плавание + бег) – общая выносливость, сила и силовая выносливость, развитие скоростных и скоростно-силовых возможностей, ловкости, гибкости, подвижности суставов.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими триатлонистами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению обучающихся.

4.7.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) в триатлоне - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия, как развивающее и поддерживающее средство.

Занятия по специальной физической подготовке имеют определенный состав специализированных тренировочных средств подготовки и динамики их применения (плавание, велогонка, бег) и должны быть тесно взаимосвязаны между собой.

Состав специализированных тренировочных средств классифицируется с учетом зон относительной интенсивности, которые распространены в циклических видах спорта. Зоны нагрузок определяются физиологическими особенностями для выделения границ зон интенсивности их и зависят от уровня порога анаэробного обмена обучающегося.

Вся работа по СФП достигается широким применением специально подготовительных упражнений. Значительное место в общем объёме учебно-

тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качеств отдельных компонентов специальной работоспособности и технике выполнения упражнения в отдельных видах, отработке переходов с вида на вид и транзитной зоны. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача решается одновременно с развитием основных физических качеств и имеет два направления:

1) Совершенствование качеств, двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей в одних видах триатлона, так и улучшения тонко дифференцированных действий в других видах комплекса;

2) Выработка экономичной и вариативной техники движений как основы повышения специальной выносливости во всех видах триатлона.

Динамика учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем учебно-тренировочном процессе характеризуется значительным приростом объёмов, выполняемых триатлонистами, от уровня подготовленности и этапа спортивного совершенствования. Стабилизация объёмов и волнообразное его изменение при повышении интенсивности нагрузок также зависит напрямую от периода и этапа подготовки. Учебно-тренировочные нагрузки делятся на 3 вида интенсивности: аэробный, аэробно-анаэробный, и анаэробный режимы. И имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, и зависят от длины и скорости дистанции.

В зависимости от этапа подготовки обучающегося изменяются и требования к технике и тактике вида спорта.

4.7.3. Задачи учебно-тренировочного занятия.

Перед тренером-преподавателем стоят задачи развития физических качеств, обучения и совершенствования технического мастерства обучающихся во время учебно-тренировочных занятий.

4.8. Психологическая подготовка.

Достижения высокого уровня спортивного мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки обучающихся: технической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств обучающегося может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрастах. Тренер-преподаватель, работающий с обучающимися, обязан использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной овладеть спортивным мастерством и быть достойным высокого звания российского спортсмена.

Психологическая подготовка обучающихся состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к

соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением обучающихся.

4.8.1. Общая психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение учебно-тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером-преподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер-преподаватель формирует у обучающихся такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:

– оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий анализу своего выступления и конкурентов и др.);

– специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

– комплексные специализированные восприятия (чувство снаряда, дистанции и др.);

– простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация для обучающихся об особенностях развития свойств личности.

2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4. Морально-психологическое просвещение обучающихся в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5. Личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов.

6. Воспитательное воздействие коллектива (группы обучающихся).

7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и учебно-тренировочного планов, дисциплины и поведения обучающихся, итогов соревнований и др.

8. Постепенное осознание повышения трудности учебно-тренировочных заданий и уровня нагрузок.

9. Создание жестких условийучебно-тренировочного режима.

4.8.2. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность обучающегося, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка обучающегося к соревнованиям осуществляется путём разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции учебно-тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшение действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приёмам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

4.8.3. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

В процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящей соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

4.8.4. Управление нервно-психическим восстановлением обучающихся.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В переходном (восстановительном) периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления обучающихся. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приёмы психической регуляции обучающихся.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция и преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

Во вводной части учебно-тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части учебно-тренировочного занятия – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части учебно-тренировочного занятия – совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности обучающихся.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебно-тренировочных занятий.

4.9. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка, осуществляемая постоянно и на всех этапах спортивной подготовки, проводится в форме отдельных уроков, лекций, разбора

методических пособий, плакатов и видеоматериалов, а также бесед на практических занятиях. Теоретический материал преподносится обучающимся в соответствии с учебно-тематическим планом, представленном в Таблице №29 к Программе, в объёме, доступном и необходимом для освоения дальнейших практических занятий. По мере спортивного совершенствования обучающегося отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

4.10. Контрольное задание обучающемуся.

При проведении любой подготовки необходимо применять метод контрольных заданий (тренировок, соревнований). Важно верно оценивать, насколько точно обучающийся освоил ту или иную часть программы подготовки, что позволит достичь высоких результатов. Для этого тренер-преподаватель в структуру любого тренировочного цикла (тренировка, микроцикл, макроцикл, программа освоения элемента и пр.) добавляет задачи, с чётким объяснением желаемого результата и системы оценки. После выполнения контрольного задания тренер-преподаватель обязательно дает оценку и объясняет механизм исправления ошибок или повышения результативности.

4.2. Учебно-тематический план.

Таблица № 29

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

	обучающихся			жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	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	**Всего на этапе**	**≈ 1200**		

совершен-ствования спортивного мастерства	**совершенствования спортивного мастерства:**			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 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 переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 600**		

спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Особенности осуществления спортивной подготовки

С учетом специфики вида спорта «триатлон» определяются следующие особенности и условия для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

1. Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку, к Учреждению, организации, реализующему Программу, определяется на основании распорядительного акта Учреждения о приеме указанного лица на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на основании государственного задания за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации.

2. Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта «триатлон» и его спортивных дисциплин определяются Учреждением самостоятельно.

3. Комплектование учебно-тренировочных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

4. Для зачисления в группы на каждом из этапов спортивной подготовки лицо, желающее освоить дополнительную образовательную программу, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

5. 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» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «триатлон» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

6. Работа по индивидуальным планам 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.

7. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки (для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% об общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

8. Допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, допускается если:

- разница в квалификационном уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышен максимальный состав учебно-тренировочной группы спортивной подготовки, установленный Программой;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

9. 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».

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

5.1. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

5.1.1. 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 культуре и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615) 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).

5.1.2. 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).

5.2. Требования к материально-техническим условиям:

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 приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации

оказания медицинской помощи лицам, обучающимся 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 физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №30, 31);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №32);

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.

5.3. Иные условия реализации Программы.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятиях с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения и соблюдена техника безопасности.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень

спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «триатлон).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Таблица № 30

N 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 (смазка, 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.	Тросы и рубашки переключения	комплект	100
29.	Цепи с кассетой	комплект	20
30.	Чашки рулевые	комплект	10
31.	Шатуны разных размеров	комплект	1
32.	Эксцентрик	штук	10

Таблица № 31

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N 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	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	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

Таблица № 32

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N 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	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	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	1	1

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт министерства спорта РФ. URL: http://www.minsport.gov.ru/

2. Официальный сайт федерации триатлона России URL: https://rustriathlon.ru/

Список литературы:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 352 с.

2. Архипов Е.М., Седов А.В. Велосипедный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 143 с.

3. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.

4. Браунли А. Плыть, ехать, бежать. Путь к олимпийскому пьедесталу в триатлоне. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. - 272 с.

5. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / А.А. Захаров. - М.: Советский спорт, 2005. - 160 с.

6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.

7. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.

8. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2013. - 288 с.

9. Захаров А.А. Велосипедный спорт. Примерная программа для СДЮСШОР /-М: Советский спорт, 2005. – 160 с.

10. Ердаков С.В., Капитонов В.А., Михайлов В.В. Тренировка велосипедистов-шоссейников. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 175 с.

11. Клайон М., Джекобсон Т. Анатомия триатлона.- М.: Попурри, 2013.-216 с.

12. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.

13. Лучинскенс Т.В. , Христофоров А.Н. Триатлон (Плавание – Велосипед - Бег): программа для СДЮСШ и ШВСМ – Красноярск, 2007. – 36 с.

14. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.

15. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Кашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.

16. Ньюсом П., Янг А. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 400 с.

17. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: 512 с: ил.

18. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.

19. Программа комплексной подготовки спортсменов-триатлетов как средство повышения эффективности тренировки / Л. И. Вериго, Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров // Вести. КрасГАУ. - 2014. - № 7. – 239 с.

20. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.

21. Сысоев И.В., Кулиненков О.С. Триатлон. Олимпийская дистанция - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 304 с.

22. Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера / сост. И. Г. Максименко. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: 512 с: ил.

23. Фрил Д. Библия триатлета. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 496 с.