

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ШКОЛА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВОДНЫМ
ВИДАМ СПОРТА ИМЕНИ Ю. С. ТЮКАЛОВА»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
СПб ГБУ ДО СШОР
«ШВСМ по ВВС
им. Ю. С. Тюкалова»

от 15.11.2024г
Протокол № 12

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБУ ДО
СШОР «ШВСМ по ВВС
им. Ю. С. Тюкалова»


О.Е. Часовникова

Приказ № 318 от 03.12.24г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
(спортивно-оздоровительный этап)
ПО ВИДУ СПОРТА ТРИАТЛОН**

Возраст обучающихся: 7-20 лет

Срок освоения:

- базовый уровень – 3 года
- продвинутый уровень – 8 лет

Разработчики:

Ткачук Ю.И., заместитель директора по УСР
Семина Т.Б., инструктор по спорту

Санкт-Петербург
2024 год

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ШКОЛА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВОДНЫМ
ВИДАМ СПОРТА ИМЕНИ Ю. С. ТЮКАЛОВА»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
СПб ГБУ ДО СШОР
«ШВСМ по ВВС
им. Ю. С. Тюкалова»

Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБУ ДО
СШОР «ШВСМ по ВВС
им. Ю. С. Тюкалова»

_____ О.Е. Часовникова

Приказ № _____ от _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
(спортивно-оздоровительный этап)
ПО ВИДУ СПОРТА ТРИАТЛОН**

Возраст обучающихся: 7-20 лет

Срок освоения:

- базовый уровень – 3 года
- продвинутый уровень – 8 лет

Разработчики:

Ткачук Ю.И., заместитель директора по УСР
Семина Т.Б., инструктор по спорту

**Санкт-Петербург
2024 год**

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.	Основные характеристики Программы	6
1.1.1	Направленность	6
1.1.2.	Характеристика вида спорта «триатлон» и его отличительные особенности	6
1.1.3	Адресат программы	7
1.1.4	Актуальность реализации	7
1.2.	Отличительные особенности/новизна	8
1.2.1	Уровень освоения	8
1.2.2	Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта	9
1.2.3	Объем и срок освоения	10
1.2.4	Цель и задачи	10
1.2.5	Планируемые результаты освоения	10
1.3.	Организационно-педагогические условия реализации Программы	11
1.3.1.	Язык реализации	11
1.3.2	Форма(ы) обучения	11
1.3.3	Особенности реализации	11
1.3.4	Условия набора и формирования групп	15
1.3.5	Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки	16
1.3.6.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку	18
1.3.7	Формы организации и проведения занятий	21
1.3.8	Материально-техническое оснащение	23
1.3.9	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	23
1.3.10	Кадровое обеспечение	26
1.3.11	Сетевая форма реализации Программы	26
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	27
2.1.	Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на уровнях подготовки по виду спорта	27
3 .	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	28
3.1.	Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки	33
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	30
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по уровням подготовки	30
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	31

5.1.	Требования к медицинскому обеспечению обучающихся, в том числе организации систематического медицинского контроля	31
5.2.	Планы применения восстановительных средств	32
5.3.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	34
5.4.	Планы антидопинговых мероприятий	38
5.5.	Планы инструкторской и судейской практики	42
5.6.	Требования к результатам реализации Программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки	44
5.7.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроля	45
5.8.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	48
5.9.	Информационно-методические условия реализации Программы	50
	Приложение 1. Годовой учебно-тренировочный план	52
	Приложение 2. Учебно-тематический план	53
	Приложение 3. Календарный план воспитательной работы	56
	Приложение 4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	58
	Приложение 5. Программный материал для занятий по виду спорта триатлон на базовом уровне подготовки.	60
	Приложение 6. Программный материал для занятий по виду спорта триатлон на продвинутом уровне подготовки.	70

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта триатлон Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва «Школа высшего спортивного мастерства по водным видам спорта имени Ю.С. Тюкалова (далее – Программа) (далее - Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта триатлон Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва «Школа высшего спортивного мастерства по водным видам спорта имени Ю.С. Тюкалова (далее - Программа) (далее-Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

- 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»;

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 21.05.2024 № 525 «О создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию» (вместе с "Методическими рекомендациями о создании

системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию»);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее - Приказ Минздрава России № 1144н);

- Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 02.10.2017 № 828 «О системе оплаты труда работников государственных учреждений Санкт-Петербурга в области физической культуры и спорта»;

- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта (далее – базовые требования по виду спорта);

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1147-р «О внесении изменений в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 08.05.2024 № 376-р»;

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 29.11.2024 № 1215-р «О внесении изменений в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 08.05.2024 № 376-р»;

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 29.11.2024 № 1214-р «О внесении изменений в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 01.11.2017 № 478-р»;

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 31.08.2023 № 682-р «О внесении изменений в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 01.11.2017 № 478-р»;

- Методические рекомендации «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки» (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания) (Москва, 2022 год);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от

18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- 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 организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Устав Учреждения.

Реализация Программы направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте. Программа определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

1.1. Основные характеристики Программы

1.1.1. Направленность

Направленность Программы – физкультурно-спортивная. В рамках Программы осуществляется подготовка по виду спорта триатлон, включенному во Всероссийский реестр видов спорта, то есть фактически реализуется спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки.

1.1.2. Характеристика вида спорта «триатлон» и его отличительные особенности

Триатлон – комплексный циклический вид спорта, предполагающий последовательное непрерывное преодоление обучающимся трех различных сегментов. В классическом триатлоне это плавание, велогонка и бег.

Дистанция триатлона преодолевается без интервалов отдыха. Смена инвентаря и экипировки происходит в специальной транзитной зоне. Время преодоления транзитной зоны входит в общее время прохождения дистанции триатлона.

Триатлон-олимпийский вид спорта. В 2000 году в программу Олимпийских игр были включены соревнования на стандартной дистанции триатлона (плавание-1,5 км, велогонка-40 км, бег-10 км) у мужчин и у женщин. В 2020 году в олимпийскую программу по триатлону включены соревнования в смешанной

эстафете (2 женщины + 2 мужчины). Каждый из участников олимпийской эстафеты на своем этапе проходит полную дистанцию триатлона «супер-спринт» (плавание-0,25 км, велогонка-6,6 км, бег-1,6 км).

В настоящее время триатлон является одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире. Классические соревнования по триатлону проводятся в естественных условиях окружающей человека среды. Это позволяет сделать соревнования доступными для большого количества участников.

Официальные соревнования по виду спорта триатлон могут проводиться на дистанциях различной длины в различных спортивных дисциплинах: триатлон, акватлон, дуатлон, кросс-триатлон, зимний триатлон.

1.1.3 Адресат

Программа предназначена:

- на базовом уровне – для юношей и девушек от 7 до 17 лет, имеющих задатки и способности, в наибольшей мере соответствующих требованиям вида спорта триатлон, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом (заключение врача по результатам медицинского обследования (осмотра));

- на продвинутом уровне – для юношей и девушек от 11 до 20 лет, обладающих комплексом физических, психологических задатков, способностей и (или) двигательных умений, морфологическими и другими характеристиками, необходимыми для прохождения ими подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки по виду спорта триатлон, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом (заключение врача по результатам медицинского обследования (осмотра)).

1.1.4. Актуальность реализации

Актуальность реализации Программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата всех желающих заниматься физической культурой и спортом и категории обучающихся не выполнивших требования по аттестации по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта триатлон, реализуемой Учреждением.

Разноуровневость (ступенчатость) - один из принципов проектирования и реализации Программы. Принципы разноуровневости позволяют реализовать право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и уровне сложности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности длительного влияния на формирование личности подростка, предоставление ему широких возможностей для реализации своих физических способностей и нравственных качеств. Триатлон ценится как мощное педагогическое средство, как вид спорта, отвечающий достаточно высоким уровнем развития выносливости, так как физическое воздействие триатлона направлено на

всестороннее развитие всех групп мышц в целом и укреплению опорно-двигательного аппарата.

1.2. Отличительные особенности, новизна

Отличительная особенность программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиям методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности.

Новизна программы заключается в её разноуровневости и отсутствии подобных программ. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников Программы.

Уровневое обучение предоставляет шанс каждому обучающемуся организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

Диагностика стартовых возможностей обучающихся - основа организации разноуровневого обучения.

Реализация разноуровневого обучения выражается в заданиях различного уровня сложности, то есть в разработке к любому занятию заданий различной степени трудности, их предъявление обучающимся, введение разных критериев оценок.

Подготовка учебного материала к занятию предусматривает выделение в содержании и в результатах обучения нескольких уровней, выбор которых определяется составом группы и требованиями планируемых результатов Программы.

На каждом уровне разная глубина и сложность учебного материала, именно это дает возможность каждому обучающемуся освоить Программу в соответствии со своими способностями и индивидуальными особенностями.

Разноуровневые задания позволяют:

- не затормозить развитие «сильных» обучающихся;
- помочь «слабым» преодолеть трудности;
- организовать параллельные процессы освоения учебного материала;
- любому обучающемуся попробовать выполнить любое задание, находящееся «в зоне его ближайшего развития».

1.2.1. Уровень освоения

Программа является разноуровневой.

Уровни освоения Программы – базовый, продвинутый (углубленный).

Для спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки требования к уровню освоения Программы определяются базовыми требованиями по виду спорта триатлон.

Продолжительность уровней освоения составляет:

- базовый уровень – 3 года;
- продвинутый уровень – 8 лет.

Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программы таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания обучающимися.

Базовый уровень - на базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний. Происходит закрепление, усвоение и расширение спектра специальных знаний и умений в гребном спорте, развитие компетенций обучающихся в физкультурной деятельности, формирование навыков в процессе учебно-тренировочной работы.

Продвинутый уровень - на продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления Программы.

Каждый участник Программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного уровня).

1.2.2. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта триатлон

Таблица 1 - Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта триатлон

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	3	7	17	12-24
Продвинутый уровень	8	11	20	10-20

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году.

1.2.3. Объем и срок освоения

Требования к объему и сроку освоения Программы определяются базовыми требованиями по виду спорта триатлон.

Таблица 2 - Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта триатлон

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5	6	10	16
Количество тренировок в неделю	3-4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	234	312	520	832

Программа включает в себя базовый и продвинутый уровни. Продолжительность образовательного процесса составляет:

Базовый уровень:

- 1 год обучения – 234 часа
- 2 год обучения – 312 часа
- 3 год обучения – 312 часа

Продвинутый уровень:

- 1 год обучения – 520 часов
- 2 год обучения – 520 часов
- 3 год обучения – 520 часов
- 4 год обучения – 832 часа
- 5 год обучения – 832 часа
- 6 год обучения – 832 часа
- 7 год обучения – 832 часа
- 8 год обучения – 832 часа

1.2.4. Цель и задачи

Цели Программы: подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга по виду спорта триатлон путем реализации спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки, вовлечение лиц в систематические занятия триатлоном, физическое развитие личности,

формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Таблица 3 - задачи Программы

Базовый уровень	Продвинутый уровень
<p>Обучающие (предметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать необходимые знания в области физической культуры и спорта; - сформировать общие представления о виде спорта триатлон, о строении и функциях организма; - сформировать разнообразные двигательные умения и навыки, средствами общей физической и специальной физической подготовки; - сформировать основы техники дисциплин вида спорта триатлон; - сформировать знания по технике безопасности при занятиях триатлоном, мерах профилактики травматизма; - сформировать общие знания об антидопинговых правилах; - сформировать общие знания в области гигиены и первой медицинской помощи; - сформировать знания в области самоконтроля. 	<p>Обучающие (предметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать представление о виде спорта триатлон, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности обучающихся; - сформировать систему разнообразных двигательных умений и навыков средствами общей физической и специальной физической подготовки; - сформировать общие теоретические знания о правилах вида спорта триатлон, знания об официальных правилах судейства соревнований; - обеспечить условия для приобретения обучающимися опыта участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорт триатлон; - сформировать знания в области гигиены и первой медицинской помощи; - сформировать знания антидопинговых правил; - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; - сформировать знания правил безопасности при занятиях видом спорта триатлон и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях; - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; - сформировать знания основных методов саморегуляции и самоконтроля
<p>Развивающие (метапредметные) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать широкий круг двигательных умений и навыков; - развивать общую работоспособность и выносливость, силу, скоростно-силовые качества, ловкость, быстроту, координацию, необходимые в триатлоне; - способствовать всестороннему гармоничному развитию физических качеств, укрепление здоровья; 	<p>Развивающие(метапредметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать основные технические приемы и элементы техники дисциплин вида спорта триатлон; - способствовать повышению уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки обучающихся; - способствовать укреплению здоровья обучающихся; - развивать выносливость, силу, скоростно-силовые качества, ловкость, быстроту, координацию, необходимые триатлоне;

	<ul style="list-style-type: none"> - развивать навыки автоматизма при выполнении г двигательных действий в виде спорта триатлон; - способствовать всестороннему гармоничному развитию физических качеств, укреплению здоровья;
<p>Воспитательные (личностные):</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать устойчивый интерес к занятиям триатлоном; - воспитывать патриотизм, чувство гордости за спортивные достижения отечественных обучающихся; - приобщить к здоровому образу жизни и к регулярным занятиям физической культурой и спортом; - воспитывать понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни; - воспитывать положительные эмоционально-ценностные отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям триатлоном; - воспитывать дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпение, силу воли в достижении поставленных задач; - воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий триатлоном; - воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности; - воспитывать уважение к сверстникам и старшим 	<p>Воспитательные (личностные):</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности триатлоном; - сформировать навыки здорового образа жизни; - сформировать гражданско-патриотические качества личности; - сформировать активную жизненную позицию, решительность, целеустремленность, терпение, трудолюбие; - сформировать навыки психологической устойчивости; - сформировать навыки самоконтроля, судейства, гигиены, закаливания; - воспитывать морально-волевые качества в условиях соревновательной деятельности; - воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий триатлоном; - воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности; - воспитывать уважение к сверстникам и старшим.

1.2.5. Планируемые результаты освоения

Результатом реализации Программы является:

На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта триатлон;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта триатлон.

На продвинутом уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта триатлон;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта триатлон.

1.3. Организационно-педагогические условия ее реализации Программы

1.3.1 Язык реализации

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (русский язык).

1.3.2. Форма(ы) обучения

Форма обучения - очная (обязательное изучение теоретических и практических частей Программы).

Основными формами осуществления подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

1.3.3. Особенности реализации

Для обеспечения эффективности подготовки обучающихся по Программе могут проводиться учебно-тренировочные мероприятия при наличии бюджетного финансирования.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы Учреждением осуществляется организация учебно-тренировочных мероприятий (сборов), в том числе в каникулярные периоды, в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения.

Для обеспечения эффективности подготовки может быть запланировано участие обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях.

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных и физкультурных мероприятий и обратно определяется Учреждением по мере необходимости.

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных и физкультурных мероприятий определяется Учреждением по мере необходимости.

Для обеспечения эффективности подготовки кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине) допускается привлечение дополнительно тренера-преподавателя (иного специалиста) на уровнях подготовки и годах обучения равнозначных этапам спортивной подготовки в случаях, предусмотренных федеральными стандартами для таких этапов.

Обеспечения обучающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и спортивным оборудованием может осуществляться сверх установленного базовыми требованиями по виду спорта, при наличии бюджетного финансирования.

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

Порядок формирования групп по уровням определяется Учреждением, осуществляющим реализацию Программы, самостоятельно в соответствии с базовыми требованиями по виду спорта.

Особенности организации образовательного процесса для различных категорий обучающихся характеризуются с учетом их психолого-педагогических особенностей, особых образовательных потребностей.

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов оценки готовности, проводимой в целях определения степени готовности поступающих к освоению содержания и материалов Программы по уровням сложности в соответствии с локальными актами Учреждения и базовыми требованиями по виду спорта.

Формат проведения оценки готовности определяется Учреждением самостоятельно с учетом особенностей и уровней Программы.

При реализации Программы предусмотрена возможность параллельного освоения содержания Программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося.

Параллельный подход представления содержания образования отражает суть «разноуровневого обучения». В этом случае разрабатывается одна программа, которая предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, что дает возможность каждому обучающемуся овладеть учебным материалом на доступном уровне. Только такая разноуровневая программа в полной мере «подстраивается» под особенности всех обучающихся в группе: каждый получает возможность освоения учебного материала с учетом своего уровня развития, способностей и мотивов, работая и обучаясь одновременно.

Таким образом, освоение программы на разных уровнях в одном объединении происходит параллельно.

1.3.4. Условия набора и формирования групп

Прием на спортивно-оздоровительный этап на обучение по Программе проводится на основании локальных актов Учреждения.

Учреждение объявляет прием граждан на обучение по Программе при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов оценки готовности, проводимой в целях определения степени готовности поступающих к освоению содержания и материалов Программы по уровням сложности в соответствии с локальными актами Учреждения.

В случае равенства значений оценки готовности в преимущественном порядке зачисляются дети из малообеспеченных семей, дети из семей участников специальной военной операции.

В целях организации приема и оценки готовности поступающих в учреждении создаются приемная и апелляционная комиссии.

Количество поступающих для обучения по общеразвивающим программам за счет бюджетных ассигнований бюджета Санкт-Петербурга определяется учредителем в рамках контрольных цифр набора.

Прием в учреждение на обучение по общеразвивающим программам осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших возраста 14 лет, или родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих (далее – заявление).

Учреждение самостоятельно устанавливает сроки и даты проведения оценки готовности поступающих в соответствующем году, в том числе предусматривает дополнительные даты для лиц, не имеющих возможность принять участие в оценке готовности поступающих в основные даты по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в пределах общего срока приема поступающих.

Формат проведения оценки готовности определяется учреждением самостоятельно с учетом особенностей и уровней Программы.

В случае образования в течение учебно-тренировочного года в Учреждении вакантных мест, учреждение вправе зачислить лицо, прошедшее оценку готовности для зачисления в соответствующем учебно-тренировочном году и учтенное в рейтинговом списке с наибольшим количеством набранных баллов, но не зачисленное ранее по причине ограничения вакантных мест приема.

Зачисление поступающих на спортивно-оздоровительный этап по Программе осуществляется в соответствии с правилами приема, утвержденными локальными актами Учреждения, без учета даты начала спортивного сезона по виду спорта.

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

Порядок формирования групп по уровням определяется Учреждением, самостоятельно в соответствии с базовыми требованиями по виду спорта триатлон.

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса Учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее – объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа начальной подготовки и базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;
- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа учебно-тренировочного и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;
- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапов ССМ, ВСМ и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;
- соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

1.3.5. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки

Требования к наполняемости группы определяются базовыми требованиями по виду спорта триатлон представлен в таблицах 4-5.

Таблица 4 - Количественный состав групп

Уровень подготовки	Год подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Базовый уровень	1	12	24
	2	12	24
	3	12	24
Продвинутый уровень	1	10	20
	2	10	20
	3	10	20
	4	10	20
	5	10	20

6	10	20
7	10	20
8	10	20

Таблица 5 – Качественный состав групп

Уровень подготовки	Год подготовки	Требования к уровню подготовки	
Название		Результаты выполнения нормативов по уровням и годам подготовки	Спортивный разряд или спортивное звание
Базовый уровень	1 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на базовый уровень подготовки (год подготовки)	-
	2 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для следующий год подготовки	-
	3 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода на продвинутый уровень подготовки	-
Продвинутый уровень	1 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на продвинутый уровень подготовки (год подготовки)	-
	2 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	3 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	4 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	5 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	6 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	7 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	8 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий этап подготовки	-

1.3.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти подготовку, может быть зачислено в Учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном законодательством.

Основанием для допуска лица к занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется.

В заявке на участие в спортивных соревнованиях проставляется отметка "Допущен" напротив каждой фамилии обучающегося, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью либо уполномоченным представителем медицинской организации, имеющей сведения о прохождении УМО обучающимся. Заявка на участие в спортивных соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине либо уполномоченным представителем медицинской организации, имеющей сведения о прохождении УМО обучающимися, с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В случае наличия у обучающегося индивидуального медицинского заключения в заявке напротив его фамилии ставится отметка "Допуск от (дата) имеется", к заявке прилагается копия медицинского заключения, оригинал медицинского заключения предъявляется обучающимся комиссии по допуску обучающихся к соревнованиям.

Индивидуальные медицинские заключения для допуска к спортивным мероприятиям подписываются врачом по спортивной медицине либо уполномоченным представителем медицинской организации, имеющей сведения о прохождении УМО обучающимся, и заверяются печатью медицинской организации, независимо от организационно-правовой формы, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающую выполнение работ (оказание услуг) по "спортивной медицине", "лечебной физической культуре и спортивной медицине".

Форма медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятиях по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" приведена в приложении № 2 к Приказу Минздрава России № 1144-н. Срок действия указанного заключения зависит от кратности проведения медицинских осмотров, но не может составлять более 1 года.

Медицинские противопоказания к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях) определяются в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями, с учетом состояния здоровья лица, занимающегося физической культурой и спортом, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физической активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта и спортивной дисциплины с учетом возрастных особенностей и пола лица.

Возрастные требования:

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы на уровне подготовки.

Зачисление в группы на уровне подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному и максимальному возрасту лиц, установленных базовыми требованиями по виду спорта триатлон.

Базовый уровень подготовки:

1-3 год - минимальный возраст для зачисления в группы 7 лет.

Предельный возраст прохождения подготовки – 17 лет

Продвинутый уровень подготовки:

1-8 год - минимальный возраст для зачисления в группы 11 лет.

Предельный возраст прохождения подготовки – 20 лет.

Психофизические требования:

Соответствие индивидуальных психофизических особенностей обучающегося требованиям вида спорта триатлон, уровню подготовки, этапу подготовки.

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик.

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, т. к. без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами обучающегося. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося.

Основные методологические принципы психологического отбора.

Требования к обучающемуся, содержащиеся в психспортограмме, охватывают четыре уровня:

1 медицинские - состояние соматического здоровья, показания и противопоказания к занятиям данным видом спорта.

2 физические - уровень общей и специальной физической подготовленности на определенном этапе отбора.

3 психофизиологические - требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств.

4 личностные и социально-психологические - требования к особенностям личности и межличностным отношениям обучающихся.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой с обучающимися. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в учебно-тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность обучающегося к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) обучающегося в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);

- уверенностью обучающегося в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом обучающегося. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

Каждый обучающийся испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни обучающиеся испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других обучающихся возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности обучающегося.

В циклических видах спорта, таких как триатлон основную роль играют следующие психофизические требования: стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, способность к адекватным самооценкам функционального состояния, высокая концентрация внимания, способность к своевременному и произвольному достижению максимальной готовности перед стартом, точная временная ориентировка, устойчивость центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению.

1.3.7. Формы организации и проведения занятий

Основными формами организации занятий являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);

- участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- тестирование и контроль (аттестация);

Учебно-тренировочное мероприятие.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы Учреждением осуществляется организация учебно-тренировочных мероприятий (сборов), в том числе в каникулярные периоды, в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по уровням подготовки указаны в таблице 6.

Таблица 6 - Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по уровням подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Базовый уровень подготовки	Продвинутый уровень подготовки
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям проводятся для обучающихся, включенных в списки кандидатов для участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения эффективности подготовки обучающихся по программам могут проводиться учебно-тренировочные мероприятия при наличии бюджетного финансирования.

Для обеспечения эффективности подготовки обучающихся по Программе могут проводиться учебно-тренировочные мероприятия при наличии бюджетного финансирования.

Спортивные соревнования и физкультурные мероприятия.

Для обеспечения эффективности подготовки может быть запланировано участие обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях.

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных и физкультурных мероприятий и обратно определяется учреждением по мере необходимости.

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных и физкультурных мероприятий определяется учреждением по мере необходимости.

Участие в спортивных мероприятиях (соревнованиях) и физкультурных мероприятиях обучающихся, осуществляется в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения (далее – План мероприятий), который формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, Календарного плана официальных физкультурных и официальных спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, с учетом требований Программы.

План мероприятий согласовывается с учредителем и утверждается Учреждением на учебно-тренировочный год.

План мероприятий содержит перечень спортивных мероприятий, физкультурных мероприятий, учебно-тренировочных мероприятий, в которых запланировано участие обучающихся независимо от уровня мероприятия и источника финансового обеспечения в целях реализации Программы

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса в План мероприятий могут быть внесены изменения в части перечня мероприятий, дат и места их проведения.

Спортивные соревнования и физкультурные мероприятия (далее – мероприятия) должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися.

Основной целью мероприятий является контроль за эффективностью процесса подготовки, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности занятий.

Спортивное соревнование - состязание среди обучающихся или команд обучающихся по виду спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

1.3.8. Материально-техническое оснащение

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, осуществляющего реализацию Программы по виду спорта триатлон:

- наличие спортивного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

1.3.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Понятие «сборная команда Учреждения» понимается как состав обучающихся Учреждения, принимающих участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже статуса первенства Санкт-Петербурга по возрастным группам: старшие юноши (девушки), юниоры, юниорки, мужчины, женщины».

Таблица 6 - Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта триатлон

№ п/п	Наименование оборудования, 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.	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.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	2
13.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
14.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
15.	Планшет	комплект	1
16.	Покрышка	штук	16
17.	Рулетка металлическая (20 м)	штук	1
18.	Седло анатомическое	штук	1
19.	Спицы	штук	50
20.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	4
21.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
22.	Тормоз ободной	комплект	1
23.	Тормозные колодки	комплект	20
24.	Тросы и рубашки переключения	комплект	100
25.	Цепи с кассетой	комплект	20
26.	Чашки рулевые	комплект	10
27.	Шатуны разных размеров	комплект	1
28.	Эксцентрик	штук	10
	Велосипед гоночный шоссейный	штук	
	Велостанок универсальный	штук	

	Запасные колеса шоссейные	комплект	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения
	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	
	Покрышки для различных условий трассы	комплект	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "триатлон-кросс", "дуатлон-кросс"			
	Велосипед горный	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения
	Велопокрышки для горного велосипеда	комплект	
	Велокамеры для горного велосипеда	комплект	
	Колеса для горного велосипеда (запасные)	комплект	
	Контактные педали для горного велосипеда	комплект	
	Чехол для велосипеда	штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "триатлон-зимний", "триатлон-зимний-эстафета"			
	Лыжи гоночные	пар	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения
	Крепления лыжные	пар	
	Палки для лыжных гонок	пар	

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Таблица 8 - Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «триатлон»

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велорубашка	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения
2.	Велотрусы	штук	
3.	Велотуфли	пар	
4.	Велошлем	штук	
5.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "триатлон-зимний", "триатлон-зимний-эстафета"			
6.	Ботинки лыжные	пар	

7.	Чехол для лыж	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения
8.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "триатлон-кросс", "дуатлон-кросс"			
9.	Велотуфли для горного велосипеда	пар	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

1.3.10. Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, 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.

1.3.11. Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы возможно применение сетевой формы взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсоиных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и(или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годовой учебно-тренировочный план (учебный план) Программы формируется в соответствии с базовыми требованиями по виду спорта триатлон.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным по количеству недель (52 недели), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, и не должен превышать нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки, установленной базовыми требованиями по виду спорта триатлон.

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 Учреждения.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по уровням подготовки и периодам подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении №1 к Программе.

2.1. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на уровнях подготовки по виду спорта гребной спорт

Таблица 9 - Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на уровнях подготовки по виду спорта триатлон

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	25 - 40	20 - 35	14 - 20	10 - 15
Специальная физическая подготовка (%)	35 - 50	40 - 55	48 - 59	48 - 59
Техническая подготовка (%)	18 - 22	18 - 24	18 - 24	18 - 24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 - 5	2 - 6	5 - 8	7 - 10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	не менее 1	не менее 2

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а также режим занятий.

Календарный учебный график должен быть составлен с учетом проведения во время каникулярного времени учебно-тренировочных мероприятий (сборов), при условии их проведения в рамках часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом.

В графе «Дата начала занятий» указывается дата в соответствии с расписанием занятий на новый учебный год.

В графе «Режим занятий» необходимо указать количество и продолжительность занятий в неделю.

График составляется и утверждается ежегодно до начала занятий.

Порядок утверждения календарного учебного графика определяется локальным актом Учреждения.

Календарный учебный график формируется с учетом базовых требований по виду спорта триатлон.

3.1. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки

Учебно-тренировочный процесс в учреждении, осуществляющим реализацию общеразвивающей программы, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным по количеству недель (до 52 недель), и не должен превышать нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки, установленной базовыми требованиями по виду спорта триатлон.

Для обеспечения эффективности подготовки, могут организовываться учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в рамках каникулярных периодов, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления.

Для обеспечения эффективности подготовки может быть запланировано участие обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях.

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных и физкультурных мероприятий и обратно определяется учреждением по мере необходимости.

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных и физкультурных мероприятий определяется учреждением по мере необходимости.

Учебный год начинается с 01 января и рассчитан на 52 недели.

В расписании учебно-тренировочных занятий (далее – расписание) указывается недельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам, утвержденный учреждением на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) и согласованный с педагогическим (тренерским) советом в целях

установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха обучающихся.

Расписание утверждается директором Учреждения и размещается на информационных стендах и официальном сайте Учреждения.

Продолжительность тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объёма учебно-тренировочной нагрузки. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и уровня освоения и составляет не более:

на стартовом и базовом уровнях- не более 2 часов;

на продвинутом уровне – не более 3 часов;

Продолжительность одного занятия - один астрономический час (60 минут).

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа тренера-преподавателя по Программе должна включать программный материал для учебно-тренировочных занятий по уровням и периодам подготовки и учебно-тематический план по уровням и периодам подготовки по форме согласно приложению 2.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по уровням подготовки

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на уровнях подготовки представлен в приложении 5-6. Тренеру-преподавателю необходимо спланировать учебно-тренировочный процесс, исходя из готовности обучающихся своей группы, их слабых и сильных сторон, конкретных задач на год обучения, контрольных заданий и т.п.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Требования к медицинскому обеспечению обучающихся, в том числе организации систематического медицинского контроля

Лица, проходящие спортивную подготовку в Учреждении, должны иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях.

Основанием для допуска лица к занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России №1144-н. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется.

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России № 1144н. Медицинская помощь обучающимся оказывается в виде: первичной медико-санитарной помощи, в том числе доврачебной, врачебной и специализированной, специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи, скорой, в том числе скорой специализированной медицинской помощи, включая медицинскую эвакуацию.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования – (УМО) проводится 1 раз в 12 месяцев.

Оказание медицинской помощи обучающимся осуществляется в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом, антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, и разработанными с учетом указанных кодекса и правил общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждаемыми общероссийской антидопинговой организацией в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, по согласованию с ним (далее - антидопинговые правила).

В случае необходимости использования при оказании медицинской помощи обучающимся, запрещенных в спорте субстанций и/или запрещенных методов, включенных в соответствии с антидопинговыми правилами в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, медицинские работники, врачи по спортивной медицине, специалисты по спортивной медицине оказывают содействие лицу, занимающемуся спортом, в оформлении запроса на терапевтическое использование запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода в соответствии Международной конвенцией о борьбе с допингом в спорте.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за обучающимися в целях определения индивидуальной реакции на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогические наблюдения над обучающимися, проводятся:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером-преподавателем.

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму учебно-тренировочных занятий, которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Этапные (периодические) медицинские обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности обучающихся, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося непосредственно в процессе тренировки и при выполнении различных функциональных проб и тестов.

Текущие медицинские обследования проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок. Дополнительные осмотры проводятся перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в учебно-тренировочном процессе.

5.2. Планы применения восстановительных средств

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие

которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

1. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- Полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для Тренировок.

2. Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма. Могут применяться витаминизация, гидротерапия, все виды массажа, баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3. Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10 - План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Уровень подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Базовый уровень (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Продвинутый уровень (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

5.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

К занятиям по триатлону (плаванию) допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- умеющие плавать, в чем тренер-преподаватель должен убедиться лично, до начала занятий;
- знающие правила дорожного движения;
- владеющие техникой предупреждающих знаков и жестов руками.

При проведении занятий по плаванию обучающийся обязан соблюдать расписание занятий и установленных правил поведения.

При проведении занятий по плаванию тренер-преподаватель должен подготовить средства для спасания утопающих (спасательный круг, «конец Александра», спасательный жилет и т.д.) а также медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

Тренер-преподаватель несёт прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

Перед началом занятия каждый обучающийся должен сообщить тренеру-преподавателю о состоянии своего здоровья.

Перед выходом в помещение чаши бассейна обязательно принять душ.

Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку,

очки, тапки с нескользкой подошвой. Спортивная форма и обувь должны быть в чистом, исправном состоянии и соответствовать задачам занятия.

Убедиться в том, что температура воды в чаше бассейна (или открытой воды) не ниже установленной нормы.

Провести осмотр спортивного оборудования и инвентаря.

Сделать перерыв между приемом пищи и тренировочным занятием не менее 45-50 мин.

Сделать разминку и входить в воду только с разрешения тренера-преподавателя после организованного выхода из душевой.

Обучающимся запрещается прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов.

Обучающемуся запрещается оставаться при нырянии долго под водой.

Обучающемуся запрещается при занятиях на открытой воде в естественном водоеме заплывать за установленные указательные знаки ограждения водного бассейна (буйки), подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам и пр. плавательным средствам.

Выход из чаши бассейна и открытой воды допускается только с разрешения тренера-преподавателя.

Почувствовав озноб, обучающийся должен закончить занятия и с разрешения тренера-преподавателя быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

Обучающийся при возникновении происшествия (несчастного случая) или очевидец происшествия (несчастного случая) обязан немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, который должен оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, при необходимости, принять меры к отправке пострадавшего в медицинский пункт, вызвав скорую помощь сообщить о несчастном случае руководству Учреждения.

Занятия прекращаются по сигналу тренера-преподавателя. Выход из воды завершается построением. Наличие всех обучающихся проверяется тренером-преподавателем по списку.

При проведении занятий по триатлону (велоспорт) на трассе обучающиеся должны неукоснительно соблюдать все указания тренера-преподавателя, правила дорожного движения.

Трассы не должны проходить вдоль шоссе, улиц и дорог с интенсивным движением транспорта, пешеходов, а также дорог с неисправным покрытием.

Перед началом занятия каждый обучающийся должен надеть спортивный костюм и спортивную обувь, Спортивная форма и обувь должны быть в исправном состоянии, соответствовать задачам занятия, времени года и состоянию погоды.

Обучающиеся должны надеть защитную экипировку (велосипедный шлем, щитки, перчатки и т.д.) Езда на велосипеде без специального велосипедного шлема строго запрещена!

Проверить техническое состояние велосипеда:

- педали, система, переключатели;
- колеса, надежность приклеивания трубок;
- надежная работа тормозов;
- надежность крепления насадки и руля;
- наличие запасной трубки.

Обязаны ознакомиться с трассой.

Тренер-преподаватель проверяет надежность и исправность сопровождающего транспорта.

Учебно-тренировочные занятия на шоссе без машины сопровождения - запрещены!

Тренировочный процесс происходит только под наблюдением тренера и после инструктажа по технике безопасности. Не начинать занятия по велоспорту без тренера, а также без команды тренера-преподавателя.

Движение группы обучающихся по трассе следует организовывать так, чтобы ее участники были выстроены в колонну по одному с дистанцией между ними, достаточной для безопасного торможения задних велосипедистов при неожиданном маневре передних. Движение в два ряда возможно лишь как исключение на время, необходимое для перестроения внутри группы.

Колонны велосипедистов должны быть разделены на группы по 10 человек. Для облегчения обгона расстояние между группами должно составлять 80-100 м.

Недопустимо плотное построение группы велосипедистов, при котором задние становятся «на колесо» передним, особенно в условиях интенсивного и многорядного автомобильного движения.

Обучающиеся должны особенно строго контролировать задний сектор обзора как зону наибольшей для себя опасности. Осуществлять движение по шоссе с правой стороны дороги в 1 м от обочины, не более двоих велосипедистов в ряду. Осуществлять движение по левому закрытому повороту (на шоссе) только по внешней стороне дороги и только в один ряд.

При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. Во время занятия должны неукоснительно выполнять правила дорожного движения.

При возникновении неисправности спортивного оборудования (велосипеда) обучающиеся обязаны прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятие продолжать только после устранения неисправности или замены велосипеда.

Пострадавший (участник учебно-тренировочного процесса) или очевидец (участник учебно-тренировочного процесса) происшествия обязан немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, который должен оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, при необходимости принять меры к отправке пострадавшего в медицинский пункт, вызвав скорую помощь сообщить о несчастном случае руководству Учреждения.

У тренера-преподавателя должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи при травмах.

При проведении занятий по триатлону (бег), в спортивном зале, на стадионе

соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Перед проведением занятия вне стадиона обучающиеся обязаны ознакомиться с трассой и провести разминку. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

При выполнении бега в группе соблюдать безопасную дистанцию, не толкаться, не подставлять ногу.

При занятиях на беговой дорожке, бег по кругу проводить только против часовой стрелки; при беге по прямой - бег проводится по отдельным дорожкам. За линией финиша должна быть предусмотрена соответствующая зона безопасности (отсутствие посторонних предметов и посторонних лиц). При проведении тренировок на открытом воздухе строго соблюдать правила дорожного движения при следовании к местам занятий.

При занятиях вне стадиона, трассы для бега (ходьбы) не должны проходить вдоль шоссе, улиц и дорог с интенсивным движением транспорта, пешеходов, а также дорог с неисправным покрытием.

Во время занятия при сильном ветре, пониженной температуре и влажности разминка проводится более интенсивно. Перед каждым занятием трасса для бега должна быть проверена тренером-преподавателем.

При возникновении пожара в спортивном зале, на стадионе занятия немедленно прекращаются, происходит эвакуация обучающихся (занимающихся), необходимо сообщить о пожаре руководству Учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

При проведении соревнований по триатлону обучающиеся обязаны:

- при групповом старте с берега или понтона обязаны первые метры дистанции плыть строго по прямой, стараясь не допускать столкновений с соперниками;

- во время прохождения поворотных буев, на плавательной дистанции, участники соревнований должны не мешать друг другу, исключить притапливания, хватание за ноги соперников;

- в транзитной зоне запрещается создавать помехи другим участникам, раскидывать свой инвентарь и экипировку;

- на велосипедной дистанции триатлона необходимо соблюдать прямолинейность движения, внимательно следить за покрытием дороги и перемещениями других участников;

- во время беговой части триатлона нужно уметь правильно распределять силы по дистанции (не начинать быстро);

- после финиша следует перейти на ходьбу до полного восстановления дыхания, нельзя

резко останавливаться, садиться или ложиться,

- при плохом самочувствии или травме на дистанции триатлона, необходимо немедленно обратиться к судье соревнований, тренеру-преподавателю или медицинскому работнику.

5.4. Планы антидопинговых мероприятий

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 обучающихся, 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 обучающихся и персонала обучающихся, 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.

Обучающиеся 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 обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому

обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися 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, размещена на информационном стенде Учреждения. Также актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении 3.

Пример программы мероприятия «Веселые старты».

Целевая аудитория: обучающиеся.

Цель: ознакомление обучающихся с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование «нулевой терпимости к допингу». План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

1. Равенство и справедливость.

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант.

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или гандбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки,

удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2. Роль правил в спорте.

Правила: игроки делятся на две команды, занимающиеся расходятся на две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта.

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта, и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!».

Правила: ведущий раздает участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в один ряд. Когда участники

соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом «Мы за честный спорт!».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала обучающихся, на постоянной основе, реализовываются образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий Учреждения.

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом обучающихся, 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 обучающихся (спортсменов) - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие с

обучающимся, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие обучающемуся 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 обучающегося, 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 обучающемуся, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

В отношении обучающихся, 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 обучающийся, 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.

5.5. Планы инструкторской и судейской

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе при организации и проведении физкультурных мероприятий и спортивных соревнований.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Работа осуществляется на

практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний, методики тренировки, правил соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении;
2. Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести разминку в своей группе;
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
4. Составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
5. Под руководством тренера-преподавателя составить план подготовки своей группы к соревнованиям;
6. Руководить группой обучающихся на соревнованиях и другие.

На продвинутом уровне обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольно-тестовых мероприятий и контрольных соревнований.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 11.

Таблица 11 - План инструкторской и судейской практики

Уровень освоения	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Продвину- тый уровень	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил видаспорта, умению решать ситуативные вопросы.
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных физкультурных и спортивных мероприятий.

5.6. Требования к результатам реализации Программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки

Результатом реализации общеразвивающей программы является:

На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта триатлон;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта триатлон.

На продвинутом уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта триатлон;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта триатлон.

Оценка результатов освоения Программы.

Освоение Программы, в том числе отдельной её части или всего объема содержания программного материала, сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией обучающихся.

Текущий контроль успеваемости и промежуточные аттестации являются составляющими системы контроля за качеством освоения обучающимися Программы.

Целью текущего контроля успеваемости обучающихся является повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и достижение высокого уровня освоения обучающимися Программы. Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с Программой.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта, реализующим соответствующую часть Программы и проводится регулярно в течение учебного периода в рамках учебно-тренировочного процесса (на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях, спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях).

Порядок, формы, периодичность, а также количество обязательных мероприятий в рамках текущего контроля успеваемости обучающихся определяются тренером-преподавателем самостоятельно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом Программы с учетом контингента

обучающихся, содержания учебно-тренировочного материала и используемых им образовательных технологий.

Основной формой текущего контроля успеваемости по общеразвивающим программам является мониторинг образовательных достижений обучающихся.

При текущем контроле успеваемости обучающихся по программам применяется безотметочная система оценивания.

Цель промежуточной аттестации обучающихся - оценка результатов освоения обучающимися Программы на определенном уровне (периоде) подготовки их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов по видам подготовки, а также результатов участия, обучающегося в официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится для определения уровня освоения обучающимися Программам по итогам каждого учебного года обучения.

Перевод обучающихся по Программе на следующий год (уровень подготовки) осуществляется при условии соответствия результатов промежуточной аттестации требованиям, установленным Программой.

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

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончании календарного года один раз в год, с октября по ноябрь месяц.

Сроки прохождения промежуточной аттестации устанавливаются для обучающихся по Программе согласно графику проведения промежуточной аттестации, утвержденному приказом директора Учреждения.

Непрохождение промежуточной аттестации признается академической задолженностью.

Обучающемуся, не выполнившему требования, предъявляемые Программой, по решению педагогического совета может быть предоставлена возможность продолжить подготовку на том же уровне, но не более 1 раза на каждом уровне.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы допускается для обучающихся по Программе по решению Учреждения.

5.7. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроля

Цель контроля - оптимизировать процесс подготовки обучающегося на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания подготовки через выяснение состояния различных сторон подготовленности обучающихся (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа (периода) подготовки.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающегося на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий или физкультурных мероприятий и спортивных соревнований.

Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в спортивных соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка тактической подготовленности. Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий обучающийся (команды), направленных на достижение успеха в спортивных соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Сроки сдачи контрольно-переводных нормативов для оценки освоения обучающимися программного материала по видам подготовки - ноябрь-декабрь календарного года.

Порядок сдачи контрольно-переводных нормативов, объем упражнений (тестов) для оценки подготовленности обучающихся по видам подготовки устанавливается приказом директора Учреждения.

Контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки приведены в таблицах 13-14.

Таблица 13 – Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта триатлон

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			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
1.3.	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			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

Таблица 14 - нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта триатлон

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			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

Приём контрольно-переводных нормативов (тестов) по общефизической (ОФП), специальной физической (СФП) подготовке проводится согласно графика, утверждённого директором Учреждения.

Место и время проведения - в соответствии с утверждённым расписанием учебно-тренировочных занятий. Непосредственное проведение нормативов осуществляет комиссия, утверждённая приказом директора Учреждения.

5.8. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

В комплекс контрольных испытаний для оценки общей физической и специальной физической подготовки гребцов входят: бег 30 м, 60 м, 1000 м, 2000 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания за 15 с, выкрут прямых рук вперед-назад, плавание 100, 200 м.

Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности проводящего в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- ознакомление испытуемого с результатами тестов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;

Перед тем, как приступить к тестированию обучающихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Бег 30,60 метров.

С высокого или низкого старта с опорой на руку на беговой дорожке или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают движения. По команде «Марш!» - начинают забег. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Выполняется одна попытка.

Бег на 1000, 2000 метров.

Бег на указанные дистанции выполняется с высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией и прекращают все движения. По команде «Марш!» участники начинают забег,

который проводится по общей дорожке. Результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Прыжок в длину с места.

Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы на ширине плеч. Обучающийся делает взмах руками назад с одновременным полу-приседом и отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) - выполняется максимальное количество раз в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Выкрут прямых рук вперед-назад – И.П. – основная стойка в руке гимнастическая палка. По команде обучающийся берет прямым хватом на выпрямленных руках перед собой гимнастическую палку и делает прямыми руками выкрут в плечевых суставах назад и обратно. Фиксируется расстояние между указательными пальцами при хвате гимнастической палки. Сгибание в локтевых суставах недопустимы. Расстояние измеряется в см.

Приседания за 15 сек. - И.П. Стойка ноги врозь (можно носки слегка врозь), руки на пояс или вниз. По команде «марш» включается секундомер, испытуемый полностью приседает на всей стопе, руки на поясе или внизу, можно вперед, затем встает. В конце 15 с, испытатель подает команду «стоп». Подсчитывается максимальное количество приседаний за 15 сек. Допускается одна попытка. Тест прекращается: - если в момент приседания пятки отрываются от пола; - если в момент приседания испытуемый упирается руками в бедра своих ног; - если испытуемый, встав из приседа, не полностью выпрямляет ноги в коленях.

Плавание 100, 200 м - место проведения бассейн. Упражнение выполняется «из воды». По команде обучающийся начинают заплыв вольным стилем.

Фиксируется результат на финише с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

5.9. Информационно-методические условия реализации программы

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

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

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

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

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

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

7. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / под общ. ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 380 с

8. Столов, И. И. Лёгкая атлетика. Многоборье. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства / И. И. Столов, А. А. Ушаков, И. Ю. Радчич, В. Б. Зеличенев – М.: Советский спорт, 2005. – 112 с.

9. Сушков, Д. Ю. Авторская программа спортивной подготовки по триатлону для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, центров спортивной подготовки / Д. Ю. Сушков – Тюмень, 2013. – 126 с.

10. Уваров, В. А. Триатлон: учебное пособие / В. А. Уваров, Т. С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола.: Мар. гос. ун-т, 2003.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

<http://www.minsport.gov.ru/> - официальный сайт министерства спорта РФ
www.ftr.org.ru – сайт Федерации триатлона России
www.cycleon.ru – сайт Федеральной системы спортивной подготовки по триатлону
www.sbr88.org – сайт команды триатлетов
www.russiantriathlon.com – русскоязычный сайт о триатлоне
www.ironman.com – сайт серии соревнований по триатлону IRONMAN
www.triathlon.org – сайт Международной Федерации Триатлона (ITU)
www.iutasport.com – сайт Международной Федерации Ультратриатлона (IUTA)
www.trimapper.com – карта соревнований по триатлону в Мире
forum.swimming.ru – крупнейший форум по вопросам плавания в России
<http://lib.sportedu.ru/press> - официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»
www.sport-express.ru/ - спортивный портал
<http://www.posetech.com/> Техника Бега от Николая Романова
<http://shosser.ru/articles> - Статьи Велоспор
<http://swimming.hut.ru/index.html> клуб любителей плавания
<http://www.fizkulturaisport.ru/> Теория и методика физического воспитания и спорта
<http://www.ns-sport.ru/stati.html> – спортивный обозреватель.
<http://gendocs.ru/?sendmessage=1> Онлайн документы, учебные материалы.
<http://tst.sportedu.ru/> Технология спортивной тренировки
<http://www.sportmedicine.ru/> Спортивная медицина - информационный интернет-портал
<http://www.gokarting.ru/articles/93/> Психологическая подготовка
<http://www.sportspravka.com/> Информационный портал «Спортивная справка».

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки			
		Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Оптимальная недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	8	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
1	Общая физическая подготовка	73	81	93	99
2	Специальная физическая подготовка	98	144	276	474
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21	42
4	Техническая подготовка	51	69	94	150
5	Тактическая подготовка	2	4	6	16
6	Теоретическая подготовка	2	3	10	16
7	Психологическая подготовка	1	2	5	10
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	5	6	8
9	Инструкторская практика	-	-	3	5
10	Судейская практика	-	-	2	3
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4
12	Восстановительные мероприятия	2	2	2	5
Общее количество часов в год		234	312	520	832

Учебно-тематический план

Уровень подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Базовый уровень	История возникновения вида спорта и его развитие	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся обучающихся. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Развитие триатлона в Санкт-Петербурге	январь	Состояние и развитие ФК и С в России. Состояние и развитие триатлона в Санкт-Петербурге. Система проведения соревнований в РФ. География триатлона спорта в РФ. Международная федерация триатлона.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	февраль	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.
	Режим дня и питание обучающихся	февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Технические элементы триатлона. Терминология в триатлоне.	март	Технические элементы триатлона. Терминология в триатлоне. Основные понятия о технике. Требования к выполнению основных положений, технические элементы вело подготовки, плавания, бега .
	Правила вида спорта триатлон	апрель	Дисциплины вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Правила безопасности на воде	апрель-май	Правила безопасности проведения занятий по триатлону. Правила поведения в бассейне, действия триатлониста. Правила движения на открытой воде.
	Проведение соревнований по триатлону	апрель-май	Правила организации и проведения соревнований. Правила соревнований: номера вод, старт, финиш, форма участников.
	Присвоение спортивных разрядов	апрель	Присвоение юношеских разрядов. Знакомство с ЕВСК.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	апрель-май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону. Правила хранения

			спортивного инвентаря. Одежда и обувь триатлониста.
	Теоретические основы судейства.	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.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	ноябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Закаливание организма	октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Антидопинг	апрель - октябрь	Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.
	Профилактика covid-19, простудных заболеваний	сентябрь	Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Вакцинирование от простудных заболеваний.
Продвинутый уровень	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	март-апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	март-апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Технические элементы триатлона	март	Технические элементы триатлона. Терминология в триатлоне. Основные понятия о технике. Требования к выполнению основных положений, технические элементы вело подготовки, плавания, бега.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону. Правила хранения спортивного инвентаря.

Присвоение спортивных разрядов	апрель	Присвоение спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК.
Теоретические основы судейства.	апрель-август	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.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	апрель - май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	май-июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	май-октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	июнь-август	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Правила вида спорта	январь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Антидопинг	апрель - октябрь	Профилактика применения наркотических веществ. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.
Профилактика covid-19, простудных заболеваний	сентябрь	Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Вакцинирование от простудных заболеваний.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	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 соревнований: «Кубок ШВСМ по гребному спорту», «Кубок ШВСМ по гребле на байдарках и каноэ», «Кубок ШВСМ по парусному спорту»	Сентябрь
		Проведение дня здоровья.	7 апреля
		Проведение спортивно-массовых мероприятий, посвященных здоровому образу жизни «Спортивный заряд»	Июнь (каждый понедельник)
		Проведение «Дней открытых дверей» в Учреждении	Сентябрь (первая среда, суббота месяца)
		Проведение волейбольного турнира	Январь – апрель (каждая пятница)
		Мероприятие, посвященное Дню физкультурника	Вторая суббота августа
		Проведение турнира по настольному теннису	Октябрь (последняя пятница)
		Проведение соревнований по гребле-индор	Декабрь (первая суббота)
1.2.	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. Лекция о правильном спортивном питании;	Март
		- поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета. Лекция спортивного врача.	апрель
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства	- патриотический урок, посвященный Дню снятия блокады Ленинграда;	27 января
		- проведение патриотического урока с героем России, ветеранами спорта;	23 февраля

	ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся на соревнованиях)	- патриотический урок, посвященный Великой отечественной войне;	9 мая
		- проведение мастер-классов заслуженными тренерами Учреждения по культивируемым видам спорта;	Март, сентябрь
		- проведение беседы с обучающимися посвященная Дню солидарности в борьбе с терроризмом	3 сентября
		- просмотр фильма посвященного Дню памяти жертв блокады Ленинграда	8 сентября
		- мероприятие, посвященное Дню учителя;	5 октября
		- беседа с обучающимися посвященная Дню народного единства;	4 ноября
		- встреча с легендарными обучающимися, ветеранами спорта, посвященная Дню ветеранов спорта	8 ноября
		- беседа посвященная Дню Конституции РФ.	12 декабря
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - церемонии поднятия Российского флага посвященная Дню государственного флага Российской Федерации;	22 августа
		- участие в спортивном мероприятии, посвященном Международному Олимпийскому дню;	23 июня
		- участие в смотр-конкурсе государственных учреждений, осуществляющих спортивную подготовку в Санкт-Петербурге;	Апрель-август
		- участие в «Конкурсе профессионального мастерства тренеров», осуществляющих спортивную подготовку в Санкт-Петербурге;	Апрель - август
		- награждение победителей конкурса «Лучший тренер года», «Лучший обучающийся года»;	декабрь
		Награждения тренеров, обучающихся Благодарностями Комитета по физической культуре и спорту.	Август, декабрь
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - проведение беседы о формировании умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов, развитие навыков -сочетание требовательности с уважением личности;	Апрель

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

Уровень подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Базовый уровень	1. Веселые старты	«Честная игра»	Апрель	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Апрель	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Февраль	Научить юных обучающиеся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Март	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Апрель, ноябрь	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Апрель-май	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Продвинутый уровень	1. Веселые старты	«Честная игра»	Апрель	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Март	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для обучающихся и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Февраль-май	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Апрель, ноябрь	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

Программный материал для занятий по виду спорта триатлон на базовом уровне подготовки

Спортивная тренировка юных обучающихся на базовом уровне подготовки имеет ряд принципиальных методических и организационных отличий от тренировки взрослых обучающихся. В триатлоне спортивная подготовка ориентирована, в первую очередь, на постепенное обучение обучающихся базовым двигательным навыкам, планомерное развитие физических качеств, необходимых в триатлоне.

Проводятся контрольные соревнования по акватлону и по отдельным сегментам триатлона (плавание, бег), а также контрольные занятия для тестирования по общей и специальной физической подготовке. Основой для долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала обучающихся служат динамика роста показателей ОФП и СФП, скорость освоения новых упражнений и эффективность техники движений.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса является обучение и совершенствование техники плавания, воспитание общефизических качеств – силы, гибкости, быстроты.

Средства и методы тренировки. Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Все упражнения объединяют в четыре группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные.

Общеподготовительные средства. К обще подготовительным относятся средства, служащие всестороннему функциональному развитию организма обучающегося. Обще подготовительные средства имеют широкое применение на начальных этапах спортивной подготовки. Их состав по сравнению с другими группами тренировочных упражнений наиболее широк и разнообразен. Возможный перечень этих средств теоретически почти безграничен. Обще подготовительные упражнения используются для формирования, закрепления или восстановления навыков, играющих вспомогательно-содержательную роль в спортивном совершенствовании; как средство воспитания способностей, недостаточно развиваемых избранным видом спорта; как средство противодействия монотонности тренировки, как фактор активного отдыха.

Вспомогательные средства. Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в избранной специализации и роста спортивных результатов, те двигательные действия, с помощью которых достигается повышение физических способностей — силы, быстроты, силовой и специальной выносливости; создаются предпосылки для совершенствования отдельных элементов.

Специальные средства. Специально-подготовительные упражнения в системе тренировки занимают центральное место и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре, по характеру проявляемых способностей и деятельности функциональных систем организма обучающегося. Применение специальных упражнений без велосипеда решает задачу развития мышечных групп и систем организма, задействованных в соревновательной деятельности.

Соревновательные упражнения. Соревновательные упражнения - это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с правилами соревнований по данному виду спорта, способствующих совершенствованию специальных двигательных качеств и функциональных возможностей организма обучающихся.

Вместе с тем следует учитывать методы, т. е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов: – общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;

– специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

– словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);

– наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.). – методы строго регламентированного упражнения (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

– методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К специфическим методам применяющиеся при обучении двигательным действиям относят методы строго регламентированного упражнения (целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия).

К специфическим методам применяющиеся при воспитании физических качеств относят:

– методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

– методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменно-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств

В тренировочных занятиях используются следующие **методы организации обучающихся**:

Фронтальный метод. Всем обучающимся дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако, фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося.

Поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4–6 человек).

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятия, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности обучающихся). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на обучающихся и качестве выполнения упражнений.

Метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения обучающимися отдельных элементов техники.

Посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса). Примерный

Основное содержание составляет обучение технике спортивного плавания и бега с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Обучение технике передвижения на велосипеде начинается со 2-го года обучения. Основной акцент делается на освоение базовых элементов техники управления велосипедом.

При холодной погоде значительно повышается риск простудных заболеваний, поэтому проводить занятия по бегу и ОФП на свежем воздухе после занятия по плаванию не рекомендуется.

Плавательная подготовка.

Основной акцент в подготовке на базовом уровне делается на плавательной подготовке с целью освоения эффективной техники спортивного плавания и выполнения контрольных нормативов по плаванию. К концу первого года обучения обучающийся должен освоить технику спортивного плавания способами «кроль на груди» и «кроль на спине» и проплыть без остановки 50 м в полной координации. Контрольное тестирование рекомендуется проводить на дистанциях 25 м и 50 м. После второго года обучения юный обучающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, технику старта и поворотов и проплыть без остановки дистанцию 300 м способом «кроль на груди». Контрольное тестирование рекомендуется проводить на дистанциях от 25 м до 300 м.

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

Содержание тренировки на 1-м году обучения включает: освоение с водой и изучение базовых элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений, обучение технике плавания кролем на груди и на спине.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общефизическая подготовка.

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

Беговая подготовка. Основная задача беговой подготовки – освоение эффективной техники бега, укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие скоростных качеств юных обучающихся. К концу первого года обучения обучающийся должен освоить основы техники бега на коротких отрезках от 30 м до 200 м, пробежать не менее 1-го км без перехода на ходьбу и выполнить нормы ГТО в беговых дисциплинах («бронзовый значок»).

После второго года обучения юный обучающийся должен освоить технику базовых беговых упражнений, продемонстрировать стабильную технику бега на дистанциях от 30 м до 1 км, пробежать не менее 3-х км без перехода на ходьбу и выполнить нормы ГТО в беговых дисциплинах на «золотой значок».

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

Подготовка к бегу и беговым упражнениям: в начале занятия используются подводящие упражнения: ходьба, легкие прыжки и бег на месте, бег трусцой, приседания, наклоны туловища и т. п.

Обучение эффективной технике бега: используется бег на коротких отрезках от 30 м до 100 м с переменной скоростью, при этом необходимо обучить обучающихся концентрировать свое внимание на активном «снятии» стопы с опоры и на поддержании оптимальной частоты шагов (не менее 180 шагов/мин). Изменение скорости бега должно достигаться только за счет управления равновесием веса тела на опоре, без изменения частоты движений и без дополнительных мышечных усилий со стороны обучающегося. Длина беговых отрезков увеличивается постепенно, по мере роста уровня технического мастерства и физической подготовленности обучающихся.

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

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

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

Занятия на 2-м году в основном направлены на совершенствование техники бега, освоение техники новых легкоатлетических упражнений и прыжков.

Для обучения эффективной технике бега используется бег на коротких отрезках от 30 м до 200 м с переменной скоростью бега и частотой шагов.

Количество легкоатлетических упражнений для развития координации, быстроты и укрепления ОДА постепенно растет. По мере освоения уже знакомых упражнений добавляются новые упражнения на отрезках 20–30 м, в том числе прыжковые упражнения в гору.

Протяженность отрезков непрерывного бега также постепенно увеличивается до 2–3 км. Необходимо помнить, что непрерывный равномерный длительный бег может спровоцировать травмы ОДА, особенно если он проводится по твердому покрытию (бетон, асфальт, тротуарная плитка).

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

Велосипедная подготовка.

Основная задача велосипедной подготовки на базовом уровне – освоение техники владения велосипедом. На первом году обучения велосипедная подготовка не включается основную сетку тренировочных часов. Занятия по освоению техники владения велосипедом могут проводиться дополнительно (например: в выходной день).

На втором году обучения юный обучающийся должен освоить технику 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.

На третьем году 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».

Тренировочный процесс в велосипедной подготовке направлен на обучение обучающегося базовым навыкам безопасного и эффективного передвижения на велосипеде, развитие координации. В 1-й год велосипедная подготовка не проводится. Во 2-й и 3-й год занятий велосипедная подготовка проводится в теплое время года в сухую погоду в безопасном месте (спортивная площадка, парковая зона).

Для велосипедной подготовки могут использоваться шоссейные или «горные» велосипеды. Велосипед должен быть в исправном состоянии. Размер рамы велосипеда должен соответствовать росту обучающегося. Высота седла устанавливается таким образом, чтобы обучающийся, сидя на седле, мог свободно доставать землю носками ног. Контактные педали и специальные велосипедные туфли на начальном этапе обучения не используются.

Перед началом первого занятия проводится инструктаж по технике безопасности, объясняется назначение и устройство основных узлов велосипеда, устанавливается правильная посадка, показывается правильное положение кистей рук на руле велосипеда и объясняются правила торможения. Перед началом каждого занятия проводится проверка технического состояния основных узлов велосипеда, проверяется давление воздуха в шинах, объясняются основные задачи и порядок проведения занятия. Все обучающиеся должны иметь на голове защитные шлемы.

Подготовка к началу движения на велосипеде: обучающийся, стоя слева от велосипеда перекидывает правую ногу через велосипед и ставит ее на правую педаль, которая должна находиться в верхнем положении, при этом не садится на седло, а стоит на левой ноге. Для начала движения обучающийся переносит вес своего тела на правую ногу и отрывает левую

ногу от земли и ставит ее на левую педаль, после этого он может сесть на седло или продолжать ехать стоя на педалях.

Для остановки обучающийся вначале встает с седла и начинает торможение (двумя тормозами одновременно), затем переносит вес на одну ногу и, закончив торможение, ставит вторую ногу на землю на расстоянии не менее 30 см от продольной оси велосипеда.

Обучение передвижению на велосипеде начинается с приобретения навыка сохранения равновесия на неустойчивой опоре (велосипеде). У большинства детей основы этого навыка уже сформированы в раннем детстве при катании на детском велосипеде. Иногда на первом этапе обучения юному обучающемуся требуется помощь тренера, который может передвигаться рядом со обучающимся, поддерживая его под седло, при этом, руль велосипеда обучающийся должен держать сам.

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

При движении по прямой обучающиеся должны научиться поддерживать оптимальную частоту педалирования 85-95 об./мин на «легких» передачах. При обучении езде стоя можно использовать более «тяжелые» передачи, при этом частота движений может снижаться до 50-60 об./мин.

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

Для обучения технике передвижения на велосипеде используется езда по кругу (по спортивной площадке или по аллее в парке) со сменой направления движения. Необходимо обучить обучающихся концентрировать свое внимание на соблюдении техники безопасности и правил движения в группе, правильном прохождении поворотов.

После освоения указанных элементов в тренировку рекомендуется включать следующие задания:

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

Тренировки триатлетов по плаванию на этом этапе практически не отличаются от тренировок юных пловцов. Основное содержание составляет обучение техники спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводных, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Более подробно плавательная тренировка описана в многочисленных методических пособиях и программах по плаванию (см. список литературы).

Кроме плавательной подготовки, юные триатлеты, одну тренировку в неделю проводят на спортивной площадке или в спортзале. Тренировка составлена по принципу многоборной, разносторонней подготовки, исключающей начальную специализацию, но вместе с тем, представляющей обучающимся, возможность ознакомления помимо легкой атлетики и велоспорта еще с несколькими видами спорта, составляющими основу базовой части комплексной программы по общефизической подготовки обучающихся.

В начале учебного года тренировка проводится на улице с использованием таких легкоатлетических упражнений, как бег на различные дистанции с различной скоростью, прыжки, специальные и имитационные упражнения. В разносторонней ОФП используются упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры.

Занятие начинается с разминки: ходьба плавно переходящая в легкий бег, дальше идут общеразвивающие упражнения, упражнения для развития гибкости. В основной части тренировки обучающиеся овладевают основам специальных беговых упражнений, выполняют элементарные прыжковые упражнения или играют в спортивные и подвижные игры. В конце основной части тренировки рекомендуется проведения различных эмоциональных заданий: беговые и прыжковые эстафеты, соревнования по бегу на 30 метров, прыжкам в длину. Заключительная часть урока должна способствовать более быстрому восстановлению юных обучающихся, для этого применяют равномерный, медленный бег и ходьбу.

С приходом зимы (декабрь - март месяц) тренировка в основном проводятся в зале, кроме указанных выше заданий, в тренировку активно включаются силовые упражнения на основные группы мышц без использования дополнительных отягощений. Основные из них: это упражнения на развитие туловища, верхнего плечевого пояса и ног. Обучающиеся по группам, поочередно выполняют одно упражнения, затем другое и т.д. Это позволяет тренеру более полно отслеживать правильность выполнения обучающимися силовых упражнений и вовремя корректировать технику выполнения задания. Периодически, но не чаще, чем раз в месяц, проводятся тестовые тренировки, включающие основные компоненты контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке.

В весенний период тренировка опять по возможности переносится на улицу, стадион или парк. Сначала тренировки носят ознакомительный характер, обучающиеся вспоминают разученные ранее прыжковые и специальные беговые упражнения, в основной части урока применяются спортивные и подвижные игры. В дальнейшем большее внимание уделяется собственно-беговой подготовке, например, изучению и совершенствованию техники бега:

- многократное выполнение подводящих и специальных беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах и т.д.);

- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;

- бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40 – 120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку.

В период летних каникул обучающиеся продолжают тренировки в летнем режиме. Небольшая часть плавательных тренировок может проходить на естественных водоемах, при условии тщательного соблюдения всех мер безопасности. Добавляются велосипедные тренировки, на велосипедах ВМХ или МТБ соответствующих росту юных триатлетов. Тренировки проходят либо на специально оборудованных велосипедных дорожках, либо в парках по проселочным тропинкам, где полностью отсутствует автомобильное движение. Большое внимание уделяется технике безопасности и профилактики травматизма (обязательное использование велосипедного шлема и элементарной велосипедной экипировки). Тренировки носят чисто технический характер, обучающиеся учатся правильно управлять велосипедом, вовремя и плавно тормозить, залазить и слезить с велосипеда на ходу, преодолевать различные препятствия и т.д. Проводятся различные подвижные игры и эстафеты с использованием велосипеда, велосипедного шлема и другого оборудования.

Так же во время летних каникул желательно провести хотя бы один тренировочный сбор на базе специализированного спортивно-оздоровительного детского лагеря. Где юные обучающиеся не только закрепят достигнутые навыки и умения, но и укрепят здоровье, наберутся сил и положительных эмоций. В это время целесообразно широко использовать игровой метод тренировки, по крайней мере, каждая вторая тренировка должна носить игровой или развлекательный характер. На основных тренировочных занятиях задания приобретают комплексный характер. Так после небольших заданий на велосипедах обучающимся выполняют короткие забежки, что позволяет уже с этого возраста приучать мышцы ног к переключению от велосипедной работы к беговой. Если в спортивном лагере позволяют условия и дети в необходимой мере освоили все отдельные составляющие триатлона т.е. умеют достаточно уверенно держаться на воде и ездить на велосипеде, возможно проведение

соревнований по акватлону (плавание и бег) и дуатлону (бег -велогонка-бег) на дистанциях соответствующих возрасту и уровню подготовленности юных обучающихся.

Например:

- Акватлон Плавание 50-100метров любым способом + Бег 400-800метров (с обязательным одеванием майки и кроссовок в транзитной зоне).

- Дуатлон Бег 400-800метров + Велогонка 2-3км +Бег 200-400 метров (использование велощлема обязательно). Бег можно проводить как по беговой дорожке стадиона, так и по кроссовой трассе в лесу, велосипедная трасса по возможности должна проходить по проселочной дороге, но без опасных или технически сложно проходимых участков дороги, естественно при полном отсутствии автомобильного движения. С целью уменьшения риска травматизма, целесообразно стартовать по отдельным небольшим и равным по силам группам обучающихся или в качестве эстафеты, где каждый участник команды либо проводит отдельный вид (плавание, бег, велосипед), либо передача эстафеты происходит после преодоления одним и тем же обучающимся всей дистанции акватлона или дуатлона. По окончанию годового цикла подготовки проводятся контрольно-переводные соревнования по общефизической и специальной подготовке. Результаты этих тестов являются основанием для перевода обучающегося на следующий год обучения или рекомендовать пройти повторный курс подготовки.

Группы 2,3 годов подготовки формируются из числа обучающихся успешно прошедших подготовку в группах 1 года обучения и сдавших контрольно-переводные нормативы.

В группах 2-го и 3-го года обучения заметно увеличивается общи объем тренировочной работы. Преимущественная направленность на плавательную подготовку сохраняется, но теперь это тренировки, включающие тренировки приводящиеся в бассейне, а также беговая, велосипедная и общефизическая подготовка.

Основа плавательной подготовки триатлетов, как и раньше соответствует всем параметрам тренировочной работы юных пловцов. Поэтому здесь мы так же не будем подробно расписывать тренировочные задания по плаванию (они очень развернуто, описаны в различных учебно-методических работах по спортивному плаванию, см. *список методической литературы*). Единственное отличие в том, что триатлеты на этом этапе тренировок, больше всего внимания уделяют таким способам плавания как кроль на груди и спине.

Осенняя и весенняя подготовка юных триатлетов, во многом зависит от погоды, если погода позволяет, тренировки проводятся на улице, если нет, переносятся в спортивный зал. Одну тренировка в неделю на открытом воздухе целесообразно проводить на легкоатлетическом стадионе, другую в лесном массиве или парке. Тренировка на стадионе, начинается с беговой и общеразвивающей разминки. Основанная часть тренировочного занятия более разнообразна, чем на 1 году тренировок:

- специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах и т.д.), проводятся на более длинном отрезке и дополняются коротким техническим ускорением после каждого упражнения;

- прыжковые упражнения (двумя ногами на носках, двумя ногами из полу и полного приседа, на одной ноге с высоким подниманием бедра и т.д.) также увеличиваются как по количеству раз, так и по длине отрезка;

- пробегания на технику, с различной скоростью, отрезков 50-200 метров. Здесь необходимо очень четко отслеживать не только технику бега, но и интенсивность задания, с обязательным контролем восстановления обучающихся. Заключительная часть урока по традиции заканчивается свободным восстановительным бегом и шагом.

Тренировочное занятие в лесопарковой зоне в основном посвящается воспитанию общей выносливости, развитию координации движения и быстроты. Основное задание может состоять из длинного (от 2 до 5 км) чисто аэробного кросса по равнинным участкам проселочной дороги. Желательно поделить обучающихся на равные по силам группы и проводить бег по небольшим (от 500 до 1 км) кругам. Это позволит тренеру точнее отслеживать интенсивность бега и

вовремя внести изменения в тренировочное задание. Тренировки на воспитание общей беговой выносливости, целесообразно дополнять в конце урока эстафетами, подвижными и спортивными играми.

При отсутствии хорошей погоды тренировка переносится в спортивный зал. Если позволяют размер зала, то урок начинается с ходьбы и плавно переходит в бег, после серии обще-развивающих упражнений, обучающиеся выполняют упражнения на развитие гибкости рук, плечевого пояса, тазобедренного сустава и ног.

Основная часть тренировочного занятия в спортивном зале посвящается развитию силы мышц верхнего плечевого пояса, туловища, рук и ног. На данном этапе силовая работа проводится по схеме круговой тренировки, обучающиеся делятся на группы по 2-3 человека и распределяются на 4-6 станции. Каждая из станций – это упражнение на одну определенную мышечную группу, что позволяет за тренировку равномерно проработать все основные группы мышц. Так же как и на 1 году обучения, в силовой тренировке не используются дополнительные отягощения и силовые тренажеры. Юные обучающиеся выполняют упражнения только с собственным весом. Тренировка строится так, что на каждой станции обучающиеся выполняют только один подход, который контролируется тренером по времени (обычно от 30 сек. до 1 мин.). Время выполнения упражнения подбирается, ориентируясь на более подготовленных обучающихся, это позволяет и сильнейшим детям получить достаточную нагрузку и более слабые обучающиеся имеют возможность закончить выполнение чуть раньше или делать упражнения в более низком темпе. Между упражнениями во время отдыха (это 1-3 мин.) юные обучающиеся выполняют упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Количество серий и временные характеристики каждого подхода должны плавно увеличиваться в зависимости от роста подготовленности обучающихся.

В заключительной части тренировки обучающиеся учатся выполнять, специальные упражнения на поочередное расслабление всех основных мышечных групп.

В зимний тренировочный период, группы 2-3 года обучения, занятие на улице проводят только при температуре воздуха выше -15 градусов. Беговые подготовка в этот период носит характер общефизической подготовки и применяется в основном в качестве разминки и заминки перед основной частью тренировки. В основной части тренировок на улице целесообразно использовать игровой метод тренировок, что при условии хорошего снежного покрова может носить и скоростно-силовой характер нагрузки.

Воспитание общей выносливости на данном этапе отводится лыжной подготовке. Лыжные тренировки начинаются с беговой разминки, в течении 5-10мин. Лыжная трасса по возможности прокладывается по равнине, круг может составлять от 200 до 500 метров. Общее время непосредственно лыжной подготовки варьируется в пределах 30 - 45 минут. Интенсивность этой тренировки носит истинно - аэробный характер, пульсовая стоимость нагрузки 140-160 ударов в минуту. В заключительной части тренировки, как обычно применяется восстановительный бег или ходьба.

Начиная с мая месяца одна из двух тренировок на открытом воздухе, нужно отводить велосипедной подготовке.

Занятие также как и на 1 году обучения проводятся на МТБ или БМХ велосипедах по проселочным дорогам, но уже с использованием более сложного рельефа трассы. Здесь юные обучающиеся не только совершенствуют технику езды на велосипеде по пересеченной местности, но и закладывают основу силовой велосипедной выносливости. Желательно прокладывать велосипедные трассы по кругу, имея разные по протяженности и сложности варианты круга. Естественно обучающиеся сначала осваивают более легкие, равнинные варианты трасс, и только потом пробуют пройти сложные со спусками и подъемами велотрассы.

Тренировка по велосипедной подготовке строится с учетом всех методических норм и рекомендаций построения тренировочных занятий. В подготовительной части урока обучающиеся проводят несложную разминку на велосипедах по равнинному кругу, повторяют изученные ранние технические элементы и приемы.

В основной части занятия юные обучающиеся по одному, учатся преодолевать сложные участки велосипедной трассы, включая подъемы и спуски. Тренер должен следить за интервалом между обучающимися, чтобы избежать травм и падений на спусках.

Заключительная часть урока, посвящается совершенствованию технических навыков езды на велосипеде (перепрыгивание через препятствие, подъем предмета с земли на ходу и т.д.). В дальнейшем эти технические упражнения можно включать в эстафеты, для закрепления навыков в соревновательном режиме.

Период летних каникул, желательно проводить в условиях тренировочного сбора на базе специализированного спортивно-оздоровительного детского лагеря. В этот период особое внимание (2-3 тренировки в неделю) отводится велосипедной подготовке и комплексным тренировкам, с чередованием велосипедной и беговой подготовки. Плавательные тренировки по возможности переносятся на естественные водоемы, что позволяет юным триатлетам, учиться правильно ориентироваться на открытой воде, в отсутствие плавательных дорожек.

В конце очередного годичного цикла тренировок, проводятся тестирование по сдаче контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, для зачисления на следующие года подготовки.

Программный материал для занятий по виду спорта триатлон на продвинутом уровне подготовки

Продвинутый уровень подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности триатлониста.

Одной из основных методических особенностей уровня является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки, как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП. годичный цикл подготовки включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Осенняя часть подготовительного периода тренировки характеризуется плавным повышением физической нагрузки по всем показателям. Плавательная подготовка на данном этапе включает в себя 3-4 тренировки в бассейне по 1-1.5 часа каждая. Основная направленность тренировки – развитие гибкости в суставах, совершенствование техники плавания кролем на груди и спине, освоение техники дельфином и брассом и техники стартов с тумбочки, и поворотов, воспитание специальных скоростных качеств и аэробной выносливости.

Остальные тренировки посвящаются велосипедной, беговой и общефизической подготовке.

Задачи решаемые на этом этапе по легкой атлетике:

- совершенствование техники бега на средние дистанции путем применения новых, более сложных имитационных и специальных упражнений (прыжок в шаг с ноги на ногу, бег с захлестыванием голени назад и высоким подниманием бедра и т.д.);

- воспитание аэробных возможностей обучающихся (равномерный бег по пересеченной местности со средней интенсивностью 150-160 у/м);

- воспитание скоростных качеств на коротких отрезках 50-200метров (быстрое начало отрезка и плавное снижение темпа, и на оборот, плавное начало отрезка и максимально быстрый финиш, короткие отрезки на время с ходу, ускорения в гору и т.д.)

В процессе велосипедной тренировки значительно возрастает внимание к специальной силовой тренировке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в велосипедном сегменте триатлона. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

В начале года тренировка носит чисто технический характер, после несложной разминки обучающиеся выполняют серии коротких отрезков (10-20 раз по 25-50 метров) с использованием ранее изученных специальных плавательных упражнений для совершенствования техники кроля на груди, серии чередуются с аэробными отрезками (200-400метров плавания в координации, с помощью одних ног или рук). Заканчивается основное задание короткой серией спринтерских отрезков (по 15-25 метров всеми изученными способами плавания) с использованием старта, как из воды, так и со стартовой тумбочки. Можно такие же задания проводить в виде эстафеты. Заключительная часть тренировки – это, в основном плавание в восстановительном темпе, чередую кроль на груди с кролем на спине или брассом, в том числе и на одних ногах.

Велосипедная и беговая подготовка в это же время проводятся на свежем воздухе, в недельном цикле это две беговых тренировки, два занятия на велосипеде и одна объемная комбинированная тренировка, где чередуются езда на велосипеде и бег (её лучше проводить в выходной день).

Беговая подготовка плавно меняется в сторону увеличения доли аэробного бега, но сохраняя техническую часть тренировки. Специальные беговые упражнения (СБУ) и прыжковые упражнения теперь в проводятся или в подготовительной части в качестве разминки или в заключительной части беговой тренировки, где СБУ выполняются на фоне общей усталости.

Основная нагрузка приходится на аэробные кроссы, чередуя бег по равнине с кроссом по пересеченной местности. Особое внимание, также как и прежде нужно уделять индивидуализации нагрузки, для этого тренер и сами обучающиеся должны четко контролировать пульсовую стоимость бегового задания.

На велосипедной подготовке, чисто технические тренировки чередуются с функциональными - (воспитание аэробной выносливости, силы и скорости). Тренировки теперь проводятся на дорогах с асфальтированным покрытием по возможности с не интенсивным автомобильным движением, у обучающиеся учатся ездить общей группой в парах, командами по 4-6 человек и просто в паре друг за другом. Весь осенний период совершенствование технических навыков езды на велосипеде происходит совместно с развитием аэробных показателей. Раз в неделю (лучше в выходной день), проводится комбинированная тренировка обучающиеся сначала проводят не интенсивную велосипедную тренировку продолжительностью от 30мин до 1 часа и затем практически без отдыха (обучающиеся только меняют велосипедную обувь на беговую), переходят к беговой тренировке. Основная направленность – это воспитание аэробных возможностей юных триатлонистов, параллельно с этой задачей можно решать и другие: совершенствование техники в отдельных видах и воспитание скоростных качеств.

Длительные аэробные задания во всех трех видах заменяются – эстафетами, спортивными и подвижными играми, что позволяет не только отдохнуть от длительных и монотонных заданий, но и способствуют воспитанию координации движения, быстроты и скорости реакции. Однако работа по совершенствованию техники плавания, бега и велосипедной езды, остается в прежних объемах.

Зимний этап общеподготовительного периода характеризуется сменой направленности беговых и велосипедных тренировок. Так одна из двух беговых тренировок целесообразно проводить в легкоатлетическом манеже.

Основной задачей данной тренировки – это воспитание скоростных качеств обучающихся. С этой целью используются серии коротких отрезков (50 – 200 метров, в серии от 3 до 10 раз). Отдых между отрезками зависит от времени восстановления пульса обучающихся, у ребят до 120 у/м., у девушек, до 130 у/м. Между сериями отдых может составлять 3-5 минут, с использование бега трусцой от 200 до 800 метров. Скорость отрезков также назначается индивидуально. Для чего на первых тренировках в манеже необходимо провести тестирование для определения максимального результата и пульсовой стоимости на выбранных отрезках. В течение первого мезоцикла с применением скоростных тренировок, нужно увеличивать скорость пробегания в прогрессе от 1 к 3 отрезку, с обязательным визуальным контролем, над техникой бега.

Велосипедная тренировка на данном уровне включает в себя одну силовую тренировку с использованием специализированных тренажеров и одну тренировку на велосипедных станках, для поддержания и совершенствования техники педалирования в зимний период. Так же в зимний период активно включается лыжная подготовка, в основном для сохранения и развития общей, аэробной выносливости.

Общий этап подготовительного периода целесообразно заканчивать сериями контрольных тестов по общефизической и специальной подготовки. Контрольные старты проводятся в два-три дня, первый день соревнования по плаванию на дистанцию 100 или 200 метров способом кроль на груди. Второй день – это бег на дистанцию 1 км, лучше проводить в стандартных условиях легкоатлетического манежа. И третий день тесты по общефизической подготовке: подтягивание от перекладины для мальчиков, сгибание-разгибание рук в положении лежа для девочек и для всех прыжок в длину с места.

Специализированный этап подготовительного периода начинается в конце марта – начале апреля, когда уже погодные условия позволяют большинство тренировок по беговой и велосипедной подготовке проводить на улице.

В тоже время необходимо продолжать работу по совершенствованию техники плавания, но в чуть меньшем объеме и в основном в подготовительной и заключительной части урока.

Основная нагрузка в это время приходится на велосипедную подготовку. В неделю проводятся 3-4 велосипедные тренировки по 1-2 часа каждая. Подготовка в первом весеннем мезоцикле носит чисто аэробный характер с плавным увеличением объема. Тренировки по возможности проводятся на шоссе, обучающиеся едут одной или двумя общими группами, сменяясь с первой позиции в группе не реже чем через 1 км, это позволяет не только поддерживать необходимый темп, но и препятствует излишнему накоплению усталости.

Беговая подготовка в период весеннего «вкатывания», носит больше вспомогательный характер, только одна тренировка в неделю полностью посвящается беговой подготовке, остальные две тренировки – это спокойные, короткие забежки сразу после основной велосипедной тренировки. С мая объемная нагрузка в году у юных триатлетов приходится на период летних каникул.

Работа строится с учетом всей специфики триатлона, а именно плавательная подготовка предшествует велосипедной тренировке, а беговую работу необходимо проводить после, пусть даже небольшой, но велосипедной разминки. Учитывая возраст и стаж занятий триатлоном юных обучающихся, в один тренировочный день не рекомендуется включать какую либо интенсивную работу сразу по двум отдельным видам, одна из двух последовательных тренировок должна носить чисто технический или восстановительный характер. В тоже время необходимо периодически (раз в микроцикл, перед полным днем отдыха) проводить комплексную работу в течении одного тренировочного занятия, например «связку» велосипед + бег, на отрезках (VELO 1-3км + бег 400-800м), четко ограничивая количество повторений и интенсивность выполнения задания.

Соревновательный период носит больше тестовый характер. Обучающиеся принимают участие в таких смежных с триатлоном видах спорта как дуатлон и акватлон на уровне спортивных школ и городских соревнований. Дистанцию для этого возраста рекомендуется подбирать исходя из местных условий для проведения триатлона. Избегая рек с течением, и сильно пересеченной местности. Как обычно, в конце очередного годового цикла тренировок, проводятся тестирование по сдаче контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Подготовка 2 года обучения по своей схеме мало чем отличается от предыдущего годового цикла тренировки, плавное повышение тренировочной нагрузки составляет примерно 10-15 процентов. В начале учебного года обучающиеся основное внимание уделяют повторению и совершенствованию технических навыков приобретенных ранее. Недельный цикл практически полностью повторяет прошлогоднюю схему тренировок, увеличение нагрузки на 2 часа в неделю происходит за счет увеличения объемов беговой и велосипедной подготовки.

Главной особенностью подготовительного периода является ранее включение в тренировки по плаванию и бегу работ по совершенствованию аэробных возможностей юных обучающихся. Так в плавании основная нагрузка ложится на длинные аэробные отрезки от 400 до 800 метров с применением комплексного плавания всеми ранее изученными способами. В беговой тренировке все чаще используются кроссы по пересеченной местности длительностью от 20 до 40 минут.

Пульсовая стоимость может возрастать до 160-180 у/м при подъемах в гору, однако необходимо сохранять общую аэробную направленность нагрузки. Главная задача велосипедной тренировки на данный период - продление летнего сезона и увеличение тренировочного километража за год. Для этого можно применять не только шоссе-тренировки, но и кроссовую подготовку на специальных горных велосипедах (МТБ), в холодную погоду. Так же, для совершенствования техники езды на велосипеде, необходимо

принимать участие в городских и областных соревнованиях по МТБ, в своих возрастных группах. Зимний период тренировок сохраняет свою аэробную и силовую направленность.

Дополнительно к круговым тренировкам в зале, подключаются силовые задания непосредственно на плавательной, беговой и велосипедной подготовке. Так входе плавательной тренировки включаются дополнительные технические средства (лопатки, резинка для ног, пояса и другие дополнительные сопротивления), это позволяет повышать силовой потенциал непосредственно при выполнении плавательной нагрузки. Задания состоят из 1-3 серий по 5-10 коротких отрезков (25-50 метров), интенсивность выполнения - 160-180у/м, с обязательным контролем за восстановлением, отдых между отрезками постепенно сокращается от 40 до 15-20 секунд. Между сериями – восстановительное плавание 200-400 метров дополнительным способом (кроль на спине, брасс) или с помощью одних ног.

На беговой тренировки силовой потенциал можно повышать путем прыжков и бега в гору, равномерного бега и ускорений по песку, рыхлому снегу и так далее. Велосипедная подготовка, на специализированных велосипедных станках с возможностью регулирования нагрузки, так же позволяет в зимний период совершенствовать силовые показатели непосредственно на велосипеде.

Специально-подготовительный этап подготовительного периода отличается большей продолжительностью (с начала марта), первоначально велосипедная подготовка проводится по кроссовым трасам на велосипедах МТБ, а в дальнейшем переносится на шоссе, это позволяет значительно раньше набрать минимально необходимый километраж аэробной езды. Дальнейшая весенняя подготовка мало чем отличается от соответствующего периода прошлогоднего цикла тренировок.

Соревновательный период начинается в конце мая, и длится до середины августа. В начале периода юные триатлеты принимают участие в соревнованиях по велосипедному спорту, легкой атлетике и дуатлону, где не преследуются задачи показать максимально высокий результат - главное совершенствование технико-тактического мастерства не посредством в соревновательном упражнении.

Если температура воды позволяет, то уже в конце июня обучающиеся принимают участие в контрольных соревнованиях непосредственно по триатлону на дистанции вдвое короче официальной (плавание 150 м. + велогонка 4км. + бег 1 км).

Такие же старты по возможности нужно организовывать в конце каждого недельного микроцикла тренировок, причем на каждый старт необходимо ставить какую-нибудь маленькую, но конкретную цель, например: максимально быстро проплыть плавательную дистанцию, быстро пройти транзитную зону, хорошо отработать только велосипедную или беговую часть дистанции. Это позволит научить обучающихся концентрации усилий и внимания на отдельных элементах триатлона, что в дальнейшем позволит весь триатлон пройти максимально быстро и без технико-тактических ошибок.

Дальнейшая подготовка происходит по результатам контрольно-переводных нормативов и уровню спортивных результатов показанных на соревнования по триатлону. Подготовка предъявляет к юным обучающимся повышенные требования физической и психологической готовности, поэтому количество учащихся в группах должно быть ограничено не только функциональной готовностью, но и уровнем медико-биологических показателей, характерных для циклических видов спорта на выносливость.

Построение годичного цикла тренировок, начиная с 3-его года обучения, зависит от календаря соревнований по триатлону и искусственно делиться на два крупных макроцикла. Обучающимся этого возраста (14-15лет) в силу возрастных особенностей, физически и психологически трудно выдерживать необходимые для данного этапа подготовки нагрузки в течении 8-9 месяцев (с сентября по май- июнь), сохраняя при этом мотивацию достижения необходимого спортивного результата в соревновательном периоде. Деля годичный цикл тренировок на два макроцикла, мы тем самым можем поставить перед обучающимися более близкие цели - достижения определенного результата в зимнем соревновательном периоде,

после чего дать им пусть и короткий, но психологически очень важный разгрузочный, переходный цикл.

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 2 недели) переходный период.

Второй макроцикл начинается с активного включения 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.

Значительное увеличение тренировочной нагрузки в годичном цикле вносит заметные коррективы в недельный микроцикл тренировок. Количество и соотношение велосипедных и беговых тренировок сильно зависит от периода подготовки и конкретных задач, и может быть увеличено в сторону одного или другого вида.

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 отличаться 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. Так же, периодически все триатлеты учувствуют в городских и областных соревнованиях по плаванию на различных дистанциях.

Велосипедная подготовка в осенний период полностью повторяет прошлогоднюю схему тренировок, только теперь участвуя в соревнования по велокроссу, кроме технических задач, 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.

Наиболее характерные плавательные задания для развития скоростной выносливости:

2-3 серии 10-12 x 25 в/с отд.15-30 с, между сериями 200-400 в/с + н/с,

1-3 серии 4-8 x 50 в/с, отд. 15-30 с, между сериями 100-200 в/с,р. + н/с,н.

2-4 серии 2-4 x 100 в/с, отд. 30-45 с, между сериями 300-600 св-но.

1-2 серии 2-6 x (100в/с,р.+50вс,к.) отд.30-45 с, между сериями 200-300 в/с,р.-н.

(Сокращения и условные обозначения: в/с – вольный стиль, н/с- кроль на спине, р.- с помощью одних рук, н.- с помощью одних ног, к.- в полной координации, отд.- отдых между отрезками.)

Скорость проплывания отрезков определяется индивидуально по результатам контрольного теста - плавания на 400м. Для отрезков 150-200метров берется средняя скорость на 400м, для отрезков 100 и 50 м от средней скорости нужно отнять 1.5-2 с и 2.5-3 с соответственно. Интервалы отдыха или режимы плавания постепенно снижаются. Кроме указанных заданий существует еще много похожих упражнений, очень подробно описанных в специальной литературе по спортивному плаванию. Для своевременных внесения изменений в скорость прохождения отрезков, необходимо хотя бы раз в мезоцикл проводить соответствующие тесты.

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

Вот некоторые из упражнений, применяемых для решения этих задач:

2-5 x 800-1600 м переменного бега 200-400м - аэробно + 200-400 м. быстро! Между отрезкам 200-800 св-но; 2-3 серии 5-10 x 200-400 м отд. 100-200 трусца, между сериями 400-800 св-но; 1-3 серии 3-6 x 600-900 м прогрессивного бега 400-600-аэробно + 200-300 быстро! Между сериями 400-800 трусцы. Так же ориентиром для начала следующего в серии отрезка, служит восстановление пульса до 120-130у/м.

Скорость выполнения интенсивных отрезков определяется индивидуально по максимальному результату обучающегося на 1 км и 3 км.

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.

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.

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 200-500м до максимальных показателей пульса. На равнинных участках шоссе широко применяется работа в командах по 4-6 человек со сменой первой позиции через 300-500метров. 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 подготовка приобретает комплексный характер, так в одном 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 - в зависимости от календаря соревнований и конкретных целей годичной подготовки. Но учитывая возраст юных обучающихся, рекомендуется планировать только 1-3 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 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.

Дальнейшая подготовка строится исходя из Всероссийского календаря соревнований по триатлону. Годичный цикл тренировок имеет, как и на предыдущих этапах, два макроцикла подготовки с коротким зимнем (1 месяц) и длинным (3-5 месяцев) летним соревновательным периодом.

Общеподготовительный период первого макроцикла начинается с середины сентября. Первые две недели происходит плавное повышение аэробной нагрузки в плавании и в беге, с применением разнообразных технических упражнений. Следующие два – три месяца работы полностью подчинены задачам, целенаправленного повышения уровня аэробных возможностей организма обучающихся.

Три из пяти плавательных тренировок носят чисто аэробный характер, продолжительность этих тренировок достигает 2-ух часов и более. Главное задание включает длинные отрезки от 1 до 3 км непрерывного плавания. Отрезки могут включать в себя элементы комплексного плавания, плавание на задержки дыхания, работы с помощью одних ног или рук, с применением лопаток и других технических средств, отдых между отрезками не более 1 минуты и служит в основном для смены плавательного оборудования. Главное методическое условие это сохранения полной «аэробности» упражнения, пульсовая стоимость задания в пределах 120-150 у/м. Остальные две тренировки по плаванию, что бы исключить сохранения двигательного стереотипа характерного для медленного плавания, посвящаются совершенствованию техники плавания на соревновательных скоростях и развитию скоростных способностей.

Основные беговые нагрузки, так же служат развитию аэробных качеств. Две объемных беговых тренировки, которые лучше развести по дням с большими плавательными нагрузками, проводятся на улице, объем бега нужно в течении двух микроциклов довести до 2 часов медленного кросса и желательно по грунтовым дорогам (пульс 120-150у/м). Необходимость проведение таких тренировок, именно в этом возрасте, доказал еще в середине девяностых годов прошлого века - заведующий лабораторией фундаментальных проблем теории физической и технической подготовки обучающихся высшей квалификации Российской государственной академии физической культуры; профессор кафедры естественнонаучных дисциплин и информационных технологий РГАФК, кандидат биологических наук, Селуянов В.Н. «Для увеличения объема сердца используются длительные тренировки на пульсе, соответствующем максимальному ударному объему. Этот показатель индивидуален. Обычно ударный объем начинает резко расти при пульсе 100, к 120 сильно увеличивается, у некоторых растет до пульса 150. Длительная тренировка при максимальном ударном объеме – это, условно говоря, упражнения на «гибкость» для сердца. Мышцы гонят кровь, и сердце этим потоком крови начинает растягиваться. Следы такого растягивания остаются, и постепенно сердце значительно увеличивается в объеме».

Одновременно с этими тренировками одну тренировку по бегу нужно проводить в легкоатлетическом манеже. Основная работа – совершенствование техники бега, с помощью прыжковых упражнений, СБУ, упражнений с барьерами и закрепления технически правильного навыка на отрезках от 200 до 600 метров с соревновательной скоростью (на 2 км). Параллельно с развитием аэробного потенциала обучающихся, необходимо хотя бы два раза в неделю, лучше вечером после не объемной тренировки, проводить короткие силовые тренировки на основные группы мышц. На одной тренировке - верхний плечевой пояс и руки, на другой ноги (мышцы передней, задней поверхности бедра и икроножные), а упражнениями на мышцы спины и пресса можно заполнять отдых между сериями основных заданий. «Во время тренировок, направленных на увеличение ударного объема сердца, необходимо поддерживать силу основных групп мышц. Для этого существуют очень простые пути. Продолжая тренироваться по 5 - 6 часов в день, (неважно на чем - велосипед, лыжи,

лыжероллеры, плавание - это не имеет значения), обязательно нужно выполнять статодинамические упражнения для основных мышечных групп (лучше на ночь). Необходимы две суперсерии, как мы называем, это будет тонизирующая работа, и она будет держать мышцы». Селуянов В.Н. 1996г.

Целенаправленная велосипедная подготовка в этот период практически не проводится, хотя при благоприятных погодных условиях одну из объемных беговых тренировок можно заменить велосипедной на МТБ, с сохранением аэробной направленности.

Февральский соревновательный период на данном этапе обучения имеет сугубо специализированный характер, т.е. участие в зимнем триатлоне уже не планируется. Обучающиеся принимают участие только в соревнованиях по акватлону и отдельно по плаванию и бегу, на дистанция близких к соревновательным, для данного возраста. По итогам Первенства России по акватлону и итогам прошедшего сезона формируется юношеская сборная команда России по триатлону для целенаправленной подготовке в условия тренировочного сбора.

Второй макроцикл - непосредственного становлении спортивной формы, как и на прошлых этапах, желательно начинать в условиях теплого климата на тренировочном сборе. На первом мезоцикле основную часть аэробной тренировки берет на себя велосипедная подготовка. Объем вело-тренировок планомерно повышается, достигая 2-3 часов к концу второго микроцикла. Основанные интенсивные нагрузки в это время планируются в плавательной и беговой подготовке. Сюда входит весь арсенал специализированных заданий, по этим видам спорта непосредственно отвечающий за результат, но с учетом всей специфики триатлона. Второй мезоцикл специально-подготовительного периода включает в себя серию тренировочных стартов по дуатлону и триатлону. Эти соревнования необходимы для совмещения всех звеньев триатлона в одном соревновательном упражнении и отработки переходов с одного вида на другой.

Как уже отмечалось выше, задачи обучения концентрируются на достижении определенного спортивного результата на официальных соревнованиях по триатлону и выполнению конкретных спортивных разрядов, Поэтому соревновательный период полностью подчинен задаче - правильной подводки к основным стартам сезона.

Мезоцикл заключительной подготовки к основным соревнованиям сезона, включает два микроцикла непосредственной подводки к старту и восстановительный цикл, с обязательным планированием самых эффективных средств восстановления.