

Приложение № 3
приказу № 099-00 от 10.06.2026

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

ПРИНЯТА

Решением педагогического
совета СПб ГБУ ДО
СШОР «ШВСМ по ВВС
им. Ю.С.Тюкалова»
Протокол от 26.05.2026 №05

УТВЕРЖДАЮ

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


О.Е. Часовникова
Приказ № 099-00 от 10.06.2026



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ТРИАТЛОН»**

Программа разработана на основании:

с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденной приказом Минспорта России от 26.02.2026 № 156 и в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденного приказом Минспорта России от 24.11.2025 № 1017

Срок реализации программы на этапах:

- этап начальной подготовки – 4 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Авторы-разработчики:

Ткачук Ю.И. заместитель директора по УСР
Семина Т.Б. инструктор-методист

Санкт-Петербург
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1.	Общие положения	3
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта триатлон (далее – Программа)	3
1.2.	Цели Программы	6
2.	Характеристика Программы	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	9
2.2.	Объем Программы	11
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы, включающие: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования	12
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	19
2.5.	Календарный план воспитательной работы	20
2.6.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	36
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	38
3.	Система контроля	45
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	45
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	46
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	49
4.	Рабочая программа по виду спорта триатлон	54
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	54
4.2.	Учебно-тематический план	54
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	55
6.	Условия реализации Программы	56
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	56
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.	66
6.3.	Сетевая форма реализации Программы	66
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы	67
6.5.	Иные условия реализации Программы	68
	Приложение 1. Годовой учебно-тренировочный план	69
	Приложение 2. Календарный план воспитательной работы	72
	Приложение 3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	74
	Приложение 4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	76
	Приложение 5. Учебно-тематический план	89

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2025 № 1017 (далее – ФССП).

Таблица 1 - Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта (номер-код вида спорта «триатлон» - 0300005611Я)

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	030	001	1	6	1	1	Я
триатлон	030	001	1	6	1	1	Я
триатлон - спринт	030	002	1	8	1	1	Я
триатлон - эстафета (3 чел.)	030	003	1	8	1	1	Я
триатлон - эстафета (2 м + 2 ж)	030	004	1	6	1	1	Я
триатлон - длинная дистанция (велогонка 100-200 км)	030	005	1	8	1	1	Л
триатлон - средняя дистанция (велогонка 80-90 км)	030	014	1	8	1	1	Л
триатлон - кросс	030	012	1	8	1	1	Я
триатлон - зимний	030	006	3	8	1	1	Я
триатлон - лыжная гонка - эстафета - смешанная (2 человека x 2 дистанции)	030	015	3	8	1	1	Л
триатлон - зимний - эстафета (3 чел.)	030	007	3	8	1	1	Я
дуатлон	030	008	1	8	1	1	Я
дуатлон - спринт	030	009	1	8	1	1	Я
дуатлон - кросс	030	013	1	8	1	1	Я
дуатлон - эстафета (3 чел.)	030	010	1	8	1	1	Я
дуатлон - лыжная гонка	030	016	3	8	1	1	Л
акватлон	030	011	1	8	1	1	Я

Программа разработана СПб ГБУ ДО СШОР «ШВСМ по ВВС им. Ю.С. Тюкалова» (далее - Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденной приказом Минспорта России от 26.02.2026 № 156, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и

спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

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

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.05.2023 №392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634»;

- 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»);

- Приказом Минспорта России от 25.08.2020 № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;

- 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»;

- 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»;

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 08.05.2024 №376-р «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга»;

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая

спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

1.2. Цели Программы

Цели Программы: подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга по виду спорта «триатлон», достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения виду спорта «триатлон».

Программа основана на следующих принципах (особенностях) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающиеся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства, обучающегося доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Триатлон - комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное многоборье, состоящее из сегментов, исходя из специфики каждой спортивной дисциплины.

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 (две женщины и два мужчины).

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 спортивные соревнования по триатлону проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Таблица 2 – Содержание спортивных дисциплин вида спорта «триатлон»

Спортивные дисциплины	Составляющие спортивной дисциплины	Длина составляющих спортивной дисциплины (км)
Триатлон	Плавание + велогонка + бег	1,5 + 40 + 10
Триатлон – спринт	Плавание + велогонка + бег	0,15 + 4 + 1 0,25 + 6,5 + 1,7 0,3 + 8 + 2 0,5 + 13 + 3,5 0,75 + 20 + 5
Триатлон - эстафета (3 чел.)	Плавание + велогонка + бег	Для одного спортсмена (этапа эстафеты) 0,3 + 8 + 2
Триатлон - эстафета (2 м + 2 ж)	Плавание + велогонка + бег	Для одного спортсмена (этапа эстафеты) 0,25 + 5 + 1,5
Триатлон - длинная дистанция (велогонка 100 - 200 км)	Плавание + велогонка + бег	3,8 + 180 + 42,2
Триатлон - средняя дистанция (велогонка 80 - 90 км)	Плавание + велогонка + бег	1,9 + 90 + 21,1
Триатлон – кросс	Плавание + велогонка на горном велосипеде + кросс	0,2 + 5 + 1,5 0,5 + 10 + 3 1 + 20 + 6 1,5 + 30 + 10

Триатлон – зимний	Кросс + велогонка + лыжная гонка	2 + 3 + 3 3,5 + 6 + 5 4 + 6 + 6 5 + 10 + 10 7 + 12 + 10 8 + 12 + 12
Триатлон - зимний - эстафета (3 чел.)	Кросс + велогонка + лыжная гонка	Для одного спортсмена (этапа эстафеты) 2 + 3 + 3
Триатлон - лыжная гонка - эстафета - смешанная (2 человека x 2 дистанции)	Кросс + велогонка + лыжная гонка	Для одного спортсмена (этапа эстафеты) 1 + 2 + 2
Дуатлон	Бег + велогонка + бег	7 + 30 + 3,5 10 + 40 + 5
Дуатлон – спринт	Бег + велогонка + бег	1 + 5 + 1 2 + 8 + 1 5 + 20 + 2,5
Дуатлон – кросс	Кросс + велогонка на горном велосипеде + кросс	1,5 + 5 + 0,8 3 + 10 + 1,5 4 + 12 + 2 6 + 20 + 3 8 + 25 + 4
Дуатлон - эстафета (3 чел.)	Бег + велогонка + бег	Для одного спортсмена (этапа эстафеты) 1 + 5 + 1
Дуатлон - лыжная гонка	Кросс + лыжная гонка или кросс + лыжная гонка + кросс + лыжная гонка	1 + 2 6 + 9 1 + 2 + 1 + 2 2 + 3 + 2 + 3 3 + 5 + 3 + 5 6 + 9 + 6 + 9
Акватлон	Бег + плавание + бег	0,5 + 0,2 + 0,5 0,75 + 0,25 + 0,75 1,5 + 0,4 + 1,5 1,25 + 0,5 + 1,25 2,5 + 1 + 2,5 5 + 2 + 5
	Плавание + бег	0,2 + 1 0,25 + 1,5 0,4 + 3 0,5 + 2,5 1 + 5 2 + 10

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 3.

В таблице 3 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 3 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1

Программа предназначена для обучающихся от 7 лет включает этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки до четырех лет и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до пяти лет.

На этапах начальной подготовки до четырех лет и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до пяти лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке установленные Федеральными стандартами по виду спорта «триатлон», с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного

мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Санкт-Петербурга по виду спорта «триатлон» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «триатлон» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица, имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица, имеющие спортивное звание не ниже мастера спорта России, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом: возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов); объемов недельной тренировочной нагрузки; выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке; спортивных результатов; возраста обучающегося; наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «триатлон».

2) Возможен перевод обучающихся из других Учреждений.

3) Максимальная наполняемость этапа начальной подготовки и учебно-тренировочных этапе (этапе спортивной специализации) не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 3.

4) Наполняемость этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - определен в федеральном стандарте по соответствующему виду спорта, указанных в таблице 3.

2.2. Объем Программы

Объем программы представлен в таблице 4.

Таблица 4 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040	1248

В зависимости от специфики вида спорта «триатлон» и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки и иные мероприятия по виду спорта «триатлон».

Годовой учебно-тренировочный план содержит следующие виды спортивной подготовки и иные мероприятия: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, участие в спортивных соревнованиях, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Представлены разделы, в которых раскрывается содержание медико-восстановительных мероприятий, проводимых в Учреждении, содержание судейской и инструкторской практики, перечень основных мероприятий по антидопинговой работе, а также контрольно-переводные нормативы на каждом из этапов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Освоение Программы осуществляется в рамках проведения учебно-тренировочных и теоретических занятий (групповых, индивидуальных, смешанных). Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, спортивные соревнования.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

К условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-

тренировочных групп.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) включают в себя мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям различного уровня, а также специальные тренировочные мероприятия и проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 5.

Таблица 5 - Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
1 Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно- тренировочные по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно- тренировочные по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2.Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-		До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих команды, состоящие из двух человек и более).

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд

спортсменов по виду спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации (Санкт-Петербурга), календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 6.

Таблица 6 - Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	3	4
Основные	-	-	1	2	4	4

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей

направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающим на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Для обучающихся триатлона на этапе начальной подготовке 1-4-го года контрольными соревнованиями являются межмуниципальные и городские соревнования «Кубок Губернатора по триатлону - индор», «Легкоатлетический кросс».

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники основных (главных) соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) отборочными соревнованиями будут «Первенство Санкт-Петербурга до 13-14 лет» и «Первенство Санкт-Петербурга до 15-17 лет», для этапа совершенствования спортивного мастерства – «Первенство Санкт-Петербурга до 18-19 лет», «Чемпионат Санкт-Петербурга», для этапа высшего спортивного мастерства - «Чемпионат Санкт-Петербурга» и «Чемпионат России».

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) основные соревнования – Всероссийские соревнования до 15 лет, Первенство России до 13-14 лет, Первенство России до 15-17 лет», для этапа совершенствования спортивного мастерства – «Первенство России до 18-19 лет», «Первенство России до 23 лет», «Чемпионат России», для этапа высшего спортивного мастерства – «Чемпионат России», «Чемпионат Европы», «Чемпионат Мира».

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Иные виды (формы обучения). В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом осуществляются следующие виды подготовки и иные мероприятия:

- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практики;
- контрольные мероприятия (тестирование и контроль);

- аттестация;
- медико-восстановительные мероприятия;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей и девушек, юниоров и юниорок и взрослых обучающихся;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему учебно-тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных обучающихся;
- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем совместно с обучающимся и оформляется в документальном виде.

Аттестация.

Система контроля и зачетные требования Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта гребля на байдарках и каноэ;

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Под «системой отбора» понимается комплекс мероприятий по выявлению, отбору, поддержке и комплексному сопровождению спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию, реализуемых на этапах отбора.

Комплексное сопровождение - комплексный контроль учебно-тренировочного процесса спортивно одаренных детей в соответствии с основными требованиями Программы, в состав которой входят: планирование учебно-тренировочного процесса, контроль показателей физической подготовленности, контроль здоровья занимающихся, соответствие спортивных результатов заявленным требованиям, оценка соревновательной деятельности.

Под «спортивно одаренными детьми» рекомендуется понимать детей, обладающих комплексом физических, психологических задатков, способностей и (или) двигательных умений, морфологическими и другими характеристиками, необходимыми для прохождения ими спортивной подготовки и достижения высоких спортивных результатов в составе спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;

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

Отбор спортивно-одаренных детей включает в себя 4 этапа, которые реализуются на основе принципов последовательности и преемственности с использованием механизмов отбора. Первый этап отбора (первичный отбор и спортивная ориентация) реализуется на спортивно-оздоровительном этапе. Второй этап отбора направлен на комплектование групп на этапе начальной подготовки (в том числе, при переводе со спортивно-оздоровительного этапа на этап начальной подготовки) из числа детей, прошедших индивидуальный отбор,

закрывающийся в выявлении у детей физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения Программы спортивной подготовки. При проведении индивидуального отбора используются методы анализа выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки, тестирования, предварительного просмотра.

Третий этап отбора направлен на комплектование групп на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), создание благоприятных условий для наиболее полного раскрытия спортивного потенциала спортивно одаренных детей, проходящих спортивную подготовку, необходимого для включения в спортивные сборные команды Санкт-Петербурга и спортивные сборные команды Российской Федерации. Четвертый этап отбора направлен на выявление спортивно одаренных детей при комплектовании групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, способных войти в составы спортивных сборных команд Санкт-Петербурга, спортивных сборных команд Российской Федерации.

В целях выстраивания эффективной системы отбора Учреждение реализует меры по сохранению контингента обучающихся, в том числе при несоответствии результатов прохождения спортивной подготовки, установленных Программой, содействует спортивно одаренным детям в продолжении прохождения спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки.

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

Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка.

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

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении 1 к Программе.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1 к Программе. Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом приложений № 2 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и

иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП по виду спорта «триатлон».

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающихся патриотизма, понимания значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;

- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу как средству гармонического развития личности человека;

- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черт характера;

- вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;

- изучения истории своего города, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы;
- пропаганды традиций российского спорта;
- вовлечения юных спортсменов в общественно полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и мемориальных соревнованиях;
- привлечения учащихся Учреждения к организации спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах и других учебных заведениях, инструкторской и судейской практике;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления педагогического совета, тренерского совета и актива обучающихся.

Важнейшим элементом воспитательной работы является личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса и всех запланированных мероприятий.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, бережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении обучающимися более высокого личного спортивного результата.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий,

посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по правилам вида спорта.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения обучающимися режима питания и сна для полноценного восстановления организма обучающегося. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости групп мышц, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета обучающегося.

Ежедневный рацион питания обучающихся связан с регулярными учебно-тренировочными занятиями и их интенсивностью, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психоэмоциональной выносливости, поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат, насыщая организм витаминами и полезными веществами, при этом калории должны оставаться в запасе, чтобы обеспечивать хороший метаболизм и рост мышечной массы, повышать спортивную работоспособность, способствовать быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией.

Спортивно-патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и

помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении 2 к Программе.

2.6. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Теоретическая часть.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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 обучающиеся 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. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом 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 спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны 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 обучающегося 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, размещается на информационном стенде Учреждения. Также, на сайте Учреждения в сети Интернет актуализирован раздел «Антидопинг» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА

«РУСАДА».

Использование запрещенных средств и методов запрещено. Любое нарушение Антидопинговых правил предусматривает соответствующее наказание. Спортсмены и (или) другие лица несут ответственность за нарушение антидопинговых правил. Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также недопущение использования запрещенных методов. Допинг-контроль может быть осуществлен во время любого официального спортивного соревнования, а также в внесоревновательный период.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения запрещенных субстанций и методов.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди обучающихся, тренеров, родителей, персонала обучающегося и преследует следующие цели:

- формирование знаний, навыков и умений ориентации на сайте РУСАДА, касающиеся поиска информации о Запрещенном списке, лекарственных средствах и запрещенных методах, а также информации о пулах тестирования, запросах на ТИ, дисквалификации, Всемирном Антидопинговом Кодексе, Международных стандартах;
- формирование политики нетерпимости допинга в спорте;
- увеличение числа молодых обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, – спортивные правила, по которым проводят соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Основной и универсальный документ Всемирной антидопинговой программы - Всемирный Антидопинговый Кодекс ВАДА (относится к компонентам 1-го уровня) впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него

вносились изменения в 2009, 2015, 2018 годах. Новая редакция Всемирного Антидопингового Кодекса вступила в силу с 1 января 2021 года.

Цели Всемирного антидопингового кодекса и Всемирной антидопинговой программы состоят в следующем:

- защищать фундаментальное право Спортсменов участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех Спортсменов,
- обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ, как на международном, так и на национальном уровнях, чтобы предотвращать случаи применения допинга, в том числе:

Образование – повышение осведомленности, информирование, коммуникация, привитие ценностей, развитие жизненных навыков и способности принимать решения для предотвращения преднамеренных и непреднамеренных нарушений антидопинговых правил.

Сдерживание - исключение потенциальных доперов путем обеспечения наличия и значимости строгих правил и санкций для всех заинтересованных

сторон.

Выявление – эффективная система Тестирования и расследований не только усиливает сдерживающий эффект, но также эффективно защищает чистых Спортсменов и дух спорта, путем поимки нарушителей антидопинговых правил и помогая воспрепятствовать любому, кто проявляет допинговое поведение.

Приведение в исполнение – вынесение решения и наказания лиц, совершивших нарушение антидопинговых правил.

Верховенство закона – обеспечение того, чтобы все соответствующие заинтересованные стороны согласились соблюдать Кодекс и Международные стандарты, и чтобы все меры, принимаемые во исполнение их антидопинговых программ, соответствовали Кодексу, Международным стандартам, а также принципам соразмерности и прав человека.

Кодекс является основополагающим и универсальным документом, 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. Для достижения эффективного взаимодействия в тех вопросах, по которым требуется единообразие, Кодекс содержит достаточно конкретные положения, в то же время он достаточно универсален в тех случаях, когда требуется гибкий подход к вопросам применения на практике принципов борьбы с допингом. Кодекс был разработан с учетом принципов пропорциональности и прав человека.

Фундаментальное обоснование необходимости Всемирного антидопингового кодекса.

Цели Всемирного антидопингового кодекса и Всемирной антидопинговой программы состоят в следующем:

- защищать фундаментальное право обучающихся участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех обучающихся;

- обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ, как на международном, так и на национальном уровнях, чтобы предотвращать случаи применения допинга, в том числе:

- повышать осведомленность, информирование, коммуникацию, привитие ценностей, развитие жизненных навыков и способность принимать решения для предотвращения преднамеренных и непреднамеренных нарушений антидопинговых правил.

- исключение потенциальных доперов путем обеспечения наличия и значимости строгих правил и санкций для всех заинтересованных сторон.

- выявлять – эффективная система Тестирования и расследований не только усиливает сдерживающий эффект, но также эффективно защищает чистых Обучающиеся и дух спорта, путем поимки нарушителей антидопинговых правил и помогая воспрепятствовать любому, кто проявляет допинговое поведение.

- выносить решения и наказания лиц, совершивших нарушение антидопинговых правил.

- верховенство закона – обеспечение того, чтобы все соответствующие

заинтересованные стороны согласились соблюдать Кодекс и Международные стандарты, и чтобы все меры, принимаемые во исполнение их антидопинговых программ, соответствовали Кодексу, Международным стандартам, а также принципам соразмерности и прав человека.

Антидопинговые программы основаны на неотъемлемой ценности спорта. Эту неотъемлемую ценность спорта часто называют «духом спорта»: этическое стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого Обучающегося.

Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья обучающихся и предоставляют обучающим возможность добиваться превосходства без использования Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Антидопинговые программы направлены на сохранение целостности спорта с точки зрения уважения к правилам, другим участникам, честной конкуренции, равных условий для игры и ценности чистого спорта для всего мира.

Дух спорта - это прославление человеческого духа, тела и разума. Это является сущностью олимпийского движения и отражается в ценностях, которые мы находим в самом спорте и благодаря ему, в том числе:

- здоровье;
- этика, справедливость и честность;
- права Спортсменов в соответствии с Кодексом;
- высочайший уровень выступления;
- характер и образование;
- удовольствие и радость;
- коллективизм;
- преданность и верность обязательствам;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к себе и к другим участникам соревнований;
- мужество;
- общность и солидарность.

Дух спорта выражается в стремлении к честной игре. Допинг в корне противоречит духу спорта.

Ко второму уровню относятся международные стандарты и технические документы. Таких стандартов восемь:

1. **Запрещенный список** представляет собой перечень запрещенных в спорте субстанций и методов. Список обновляется не реже одного раза в год. Субстанция или метод могут попасть в Запрещенный список, если отвечают двум из трех критериев:

- субстанция или метод способны принести спортсмену преимущество над соперниками;
- субстанция или метод опасны для здоровья обучающегося;
- субстанция или метод противоречат духу спорта.

Также субстанция или метод должны быть внесены в Запрещенный список, если они способны маскировать использование других запрещенных субстанций и запрещенных методов.

Существуют следующие виды запрещенных субстанций и методов:

- субстанции, запрещенные в соревновательный период;
- субстанции, запрещенные все время;
- субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.

2. *Международный Стандарт по терапевтическому использованию.*

Спортсмен имеет право использовать запрещенные субстанции или методы в терапевтических целях при условии получения разрешения от антидопинговой организации. Цель Международного стандарта по терапевтическому использованию является установление:

- условий, при наличии которых выдается разрешение на терапевтическое использование (или ТИ), обосновывающее наличие запрещенной субстанции в пробе обучающегося либо использование Спортсменом или попытку использования, обладание и (или) назначение или попытку назначения запрещенной субстанции или запрещенного метода в терапевтических целях;

- обязанности Антидопинговой организации по вынесению решений по ТИ и информированию о нем;

- процесса подачи Спортсменом запроса на ТИ;

- процесса получения Спортсменом признания ТИ, выданного одной Антидопинговой организацией, другой Антидопинговой организацией;

- процесса пересмотра решений по ТИ со стороны ВАДА и положений строгой конфиденциальности процесса рассмотрения запроса на ТИ.

Критериями выдачи разрешения являются:

- возможность значительного ухудшения состояния здоровья, если в процессе лечения какого-либо острого или хронического заболевания он не сможет использовать запрещенную субстанцию или запрещенный метод;

- терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет к дополнительному улучшению спортивных результатов, кроме ожидаемого улучшения, связанного с возвращением к нормальному состоянию

здоровья под воздействием терапевтического эффекта от применения данной субстанции или метода;

- отсутствие разумной терапевтической альтернативы использованию запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не может быть следствием, полностью или частично, предыдущего не терапевтического использования субстанций из Запрещенного списка.

3. *Стандарт Тестирование и расследования.* Целью Международного стандарта тестирования является эффективное планирование тестирования и сохранение целостности и идентичности проб, начиная с момента уведомления обучающегося и отправки пробы в лабораторию до вскрытия пробы Б и расследованию нарушения антидопинговых правил.

4. *Стандарт для лабораторий.* Международный стандарт для лабораторий обеспечивает получение достоверных результатов при анализе допинг-проб. Также он позволяет создать для всех аккредитованных лабораторий

единую гармонизированную схему предоставления результатов и отчетов. Кроме того, в Стандарте перечислены критерии, которым должны соответствовать аккредитованные ВАДА лаборатории.

5. Стандарт по защите частной жизни и личной информации. Основная цель данного стандарта – обеспечение защиты частной информации, которая используется в процессе осуществления любых мероприятий, направленных на противодействие допингу в спорте.

6. Стандарт «Обработка результатов». Целью Международного стандарта по обработке результатов является определение основных обязанностей Антидопинговых организаций в отношении Обработки результатов. Помимо описания некоторых общих принципов Обработки результатов, в настоящем Международном стандарте также изложены основные обязательства, применимые к различным этапам Обработки результатов, начиная с первоначального рассмотрения возможного нарушения антидопинговых правил, уведомления о нарушении, Временного отстранения, подтверждения нарушения антидопинговых правил, определения Последствий нарушения антидопинговых правил и проведения Процесса слушаний до уведомления о решении и апелляции решения.

7. Стандарт по соответствию Кодексу подписавшихся сторон.

Международный Стандарт по соответствию Кодексу Подписавшихся сторон устанавливает:

- роли, ответственность и процедуры различных органов, участвующих в функции ВАДА по мониторингу соответствия;

- поддержка и помощь, которую ВАДА предложит подписавшимся сторонам в их усилиях по соответствию Кодексу и Международным стандартам;

- средства, с помощью которых ВАДА будет осуществлять мониторинг соблюдения Подписавшимися сторонами их обязательств согласно Кодексу и Международным стандартам;

- возможности и поддержку, которые ВАДА предложит подписавшимся сторонам по исправлению Несоответствий до того, как будет предпринято какое-либо официальное действие;

- процесс, которому необходимо следовать при определении несоответствия и последствий такого несоответствия, если Подписавшаяся сторона не исправляет Несоответствия. Этот процесс является копией, в той степени, в которой это уместно и практично, процесса, которому следуют при определении несоответствия Кодексу и последствий такого несоответствия для Обучающихся и других лиц;

- диапазон потенциальных последствий, которые могут быть применены в результате несоответствия, и принципы, которые будут применены для определения последствий, которые будут применены в конкретном случае, в зависимости от фактов и обстоятельств этого дела;

- процедуры, которым будет следовать ВАДА, чтобы обеспечить, что Подписавшаяся сторона, которую определили, как несоответствующую, была восстановлена в кратчайшие возможные сроки после того, как она исправит это несоответствие.

Конечной целью является обеспечить применение и принуждение к исполнению строгих, соответствующих Кодексу антидопинговых правил и программ, которые применяются и принуждаются к исполнению последовательно и эффективно во всех видах спорта и во всех странах для того, чтобы чистые Спортсмены были уверены в том, что соревнования происходят честно, с одинаковыми условиями у всех участников, и может поддерживаться уверенность общества в целостности спорта

8. Стандарт по образованию. Общая основополагающая цель Международного стандарта по образованию заключается в сохранении духа спорта, как определено в Кодексе, а также в содействии созданию чистой спортивной среды. Общеизвестным является тот факт, что абсолютное большинство обучающихся хотят участвовать в соревнованиях без применения допинга, не намерены использовать Запрещенные Субстанции или Методы, а также имеют право соревноваться на равных условиях. Образование, как одна из стратегий Предотвращения, указанная в Кодексе, направлено на то, чтобы пропагандировать модель поведения, которая соответствует ценностям чистого спорта, а также помочь Обучающегося и другим Лицам не допускать применение допинга. Ключевой основополагающий принцип Международного стандарта по образованию заключается в том, что знакомство Обучающегося с мерами по противодействию допингу должно проходить в процессе Образования, а не допинг-контроля.

Мероприятия допинг-контроля наряду с образовательными программами служат основной составляющей любой антидопинговой программы. Допинг-контроль - это сложный многоступенчатый процесс, который включает: планирование тестирования, предоставление информации о местонахождении, сбор и транспортировку проб, лабораторные исследования, запросы на терапевтическое использование, обработку результатов, проведение слушаний и рассмотрение апелляций.

Спортсмен может быть протестирован в любом месте, как вовремя, так и вне соревнований, с 6 до 23 часов. При этом количество тестирований в год никак не

ограничивается и зависит от плана антидопинговых организаций. Сбор проб осуществляется специально обученным персоналом, инспектором допинг-контроля и инспектором по сбору крови.

В проведении мероприятий допинг-контроля участвуют несколько специфических структур и организаций. Планирование сбора проб, непосредственно их сбор и транспортировку, а также обработку результатов проводит антидопинговая организация, выступившая инициатором сбора проб. Исследование проб проводится в аккредитованной ВАДА независимой антидопинговой лаборатории, выбор которой зависит от антидопинговой организации. Решение о выдаче разрешения на терапевтическое использование принимает независимый Комитет по терапевтическому использованию, а решение о санкциях к спортсмену – независимый Дисциплинарный антидопинговый комитет. Рассмотрение апелляций обучающиеся международного уровня проводит Спортивный арбитражный суд в Лозанне,

спортсмены национального уровня могут подавать апелляцию в один из арбитражных спортивных судов в Российской Федерации.

Каждый из разделов допинг-контроля основан на Кодексе, международных стандартах ВАДА, национальных антидопинговых правилах и национальном законодательстве.

Система планирования тестирований основывается на оценке риска применения запрещенных веществ в разных видах спорта. Антидопинговые организации анализируют, насколько может быть эффективен допинг в различных видах спорта в соревновательный и внесоревновательный периоды, и на основании этого планируют сбор проб.

При планировании тестирований в расчет берется целый ряд показателей, например, сезонный график тренировок и соревнований, требования к физической подготовке в различных видах спорта, возможные схемы приема различных препаратов, спортивные результаты обучающегося, его предшествующая допинговая история и другие.

Внесоревновательный контроль в спорте необходим, поскольку многие запрещенные препараты эффективны лишь в процессе подготовки к соревнованиям и в период восстановления, а применение их во время соревнований не имеет смысла. Внесоревновательный контроль обучающиеся координируется через специальную систему ADAMS. Она систематизирует информацию о местонахождении обучающиеся и делает ее доступной для антидопинговых организаций. ADAMS представляет собой базу данных, расположенную в Интернете с учетом соблюдения законодательства о защите информации. Спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации, в соответствии с Международным стандартом тестирования, обязаны предоставлять информацию о своем местонахождении. Если спортсмен не предоставляет или некорректно предоставляет информацию в систему ADAMS, он получает предупреждение. Три предупреждения о непредоставлении и/или некорректном предоставлении информации и/или уклонении от сдачи пробы в течение 12 месяцев ведут к дисквалификации.

Санкции за нарушение антидопинговых правил.

Срок дисквалификации зависит от вида нарушения, класса запрещенного вещества, обнаруженного в пробе, а также того в первый ли раз совершено нарушение.

Национальная антидопинговая организация «РУСАДА» проводит отбор проб у обучающиеся и проводит расследование случаев нарушения антидопинговых правил.

Если нарушение антидопинговых правил произошло в соревновательный период результаты, показанные спортсменом на соревновании, аннулируются, а обучающегося лишают медалей, призов.

Дисквалификация за нарушение антидопинговых правил устанавливается в следующих случаях:

- наличие в пробе запрещенной субстанции - от 2* до 4 лет;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции

или метода - 4 года;

- уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы - 4 года*;

- нарушение порядка предоставления информации о местонахождении - 2 года;

- фальсификация или попытка фальсификации - 4 года;

- обладание запрещенной субстанции или методом - 4 года;

- распространение или попытка распространения - от 4 до пожизненного срока;

- назначение или попытка назначения - от 4 до пожизненного срока;

- соучастие - от 2 до пожизненного срока;

- запрещенное сотрудничество - 2 года;

- действие обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам - от 2 до пожизненного срока.

Смягчение санкций.

Спортсмен имеет право предоставить обоснования для отмены или сокращения санкций. Если спортсмен может объяснить, как запрещенное вещество попало в его организм и доказать, что оно не предназначалось для улучшения спортивных результатов, срок дисквалификации может быть сокращен, отменен или заменен на другой вид санкций (например, выговор)

Незначительная вина.

Если спортсмен может доказать отсутствие своей вины в нарушении антидопинговых правил, срок дисквалификации также может быть сокращен.

Добровольное признание спортсменом в нарушении антидопинговых правил может стать основанием для сокращения срока дисквалификации. Сокращение срока санкций не предусматривается, если добровольное признание имело место после того, как спортсмен осознал, что ему грозит разоблачение.

Неоднократные нарушения.

При повторном нарушении антидопинговых правил срок дисквалификации устанавливается с учетом каждого конкретного случая, учитывая тяжесть обоих нарушений.

Запрет на участие в период дисквалификации.

Дисквалифицированный спортсмен не имеет права на период дисквалификации участвовать в соревнованиях ни в каком качестве. Такой спортсмен может принимать участие только в специальных антидопинговых образовательных или реабилитационных программах. Кроме того, спортсмен, находящийся в дисквалификации, должен проходить тестирование на предмет наличия в организме запрещенных веществ.

Финансовые санкции.

За нарушение антидопинговых правил помимо дисквалификации, к спортсмену могут быть применены также финансовые санкции. Их размер устанавливается соответствующей антидопинговой организацией.

Обязанности обучающегося.

1. Не использовать запрещенные в спорте вещества и методы.

2. Изучить антидопинговый кодекс.

3. Знать антидопинговые правила.
4. Знать об ответственности за нарушение антидопинговых правил.
5. Знать о существовании запрещенного списка, уметь пользоваться им и следить за его изменениями.
6. Знать процедуру прохождения тестирования и не препятствовать ее проведению.
7. Уметь оформлять запрос на терапевтическое использование.
8. Своевременно предоставлять информацию о своем местонахождении.
9. Осторожно относиться к приему пищевых добавок или гомеопатических средств, так как они могут содержать запрещенные субстанции. ВАДА выступает категорически против пищевых добавок в спорте.
10. Принимать лекарственные препараты можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом и проверки их на сайте РУСАДА.

Права обучающегося при прохождении процедуры допинг - контроля:

1. Право на представителя и, при необходимости, переводчика;
2. Право на сохранение конфиденциальности;
3. Право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (в период отсрочки спортсмен находится под контролем представителя антидопинговой организации);
4. Право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб;
5. Право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний по процедуре, которые считает нужным отразить;
6. Право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних обучающихся и обучающихся с ограниченными физическими возможностями.

Обязанности обучающегося при прохождении процедуры допинг - контроля:

1. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен обязан незамедлительно явиться на пункт допинг-контроля;
2. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен не имеет права посещать душ и туалет;
3. Оставаться в поле зрения сотрудника антидопинговой службы все время, начиная с момента извещения о необходимости сдачи пробы и до окончания процедуры сбора пробы;
4. Идентифицировать себя;
5. Выполнять все требования, связанные с процедурой отбора пробы.

Персонал обучающегося обязан:

1. Подробно изучить Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международный стандарт тестирования и расследования;
2. Предоставлять спортсмену информацию о всех аспектах допинг-контроля;
3. Знать антидопинговые правила и последствия, связанные с их

нарушением;

4. Знать какие субстанции и методы запрещены в соревновательный и внесоревновательный периоды;

5. Владеть информацией по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением.

До 80 % продукции спортивного питания на российском рынке составляют подделки, которые могут содержать запрещенные в спорте вещества. Важно помнить, что приобретать биологически активные добавки можно только у проверенных поставщиков, имеющих необходимую документацию на продукцию.

Если доказана причастность персонала к нарушению спортсменом антидопинговых правил, по отношению к нему применяются более строгие санкции, чем к спортсмену.

Санкции по отношению к персоналу обучающегося:

1. Назначение или попытка назначения запрещенных веществ и методов, распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия в нарушении спортсменом антидопинговых правил влечет применение санкций в отношении персонала в виде дисквалификации от четырех лет до пожизненной.

2. Если нарушение антидопинговых правил было совершено несовершеннолетним спортсменом и доказана вина персонала, такое нарушение рассматривается как особо серьезное и в отношении персонала применяется пожизненная дисквалификация.

3. Персонал может нести уголовную ответственность в соответствии со статьей 234 Уголовного кодекса РФ «Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта».

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом обучающегося, 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 обучающегося - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие 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 Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение

«Спортсмен». В отношении Спортсмена, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если спортсмен, находящийся под юрисдикцией антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение пунктов 4.1, 4.3 или 4.5 антидопинговых правил, к нему применяются последствия, предусмотренные Правилами.

Для целей применения п.4.8. и 4.9 антидопинговых правил, а также для проведения информационных и образовательных программ в качестве спортсмена выступает любое лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией

любой подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении 3.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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 спортивных 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.

Одной из задач отделения триатлона является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по триатлону.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в триатлоне терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, обучающиеся должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 7.

Таблица 7 - План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Инструкторская практика			

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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 вида спорта, 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 спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»	

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

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

На этапе начальной подготовки основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации.

Начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях выданного по результатам прохождения углубленного медицинского обследования (УМО).

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

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

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

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 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»,

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.

Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной

программе медицинского обследования – (УМО) проводится 1 раз в 12 месяцев на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации, 1 раз в 6 месяцев на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

График проведения УМО составляется инструкторами-методистами Учреждения. Формой УМО является диспансеризация.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за обучающимися в целях определения индивидуальной реакции на 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 лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп обучающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений обучающимися.

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого лица, занимающегося физической культурой и спортом;

4 этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании 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, оценки эффективности

занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Обучающиеся обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им 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 соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировочном процессе.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

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 тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных обучающиеся. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в многодневных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

Медико-биологические восстановительные средства включают:

1. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма обучающегося в пищевых веществах и энергии. Работа гребца характеризуется интенсивными мышечными усилиями субмаксимальной и большой мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма.

Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

2. Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Виды массажа: ручной, вибрационный, точечный).

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

4. Физиотерапевтические процедуры, ультрафиолетовое облучение, электрофорез и др.

В группе медико-биологических средств **выделяют гигиенические факторы** (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические

процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Психологические средства восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театр. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка, проводить которую можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей обучающихся, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность обучающихся изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность обучающихся предусматривает такие направления как: формирование мотивации занятий спортом; воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки; аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка; совершенствование быстроты реагирования; совершенствование специальных умений и навыков; регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях; выработка толерантности к эмоциональному стрессу; управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают

следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 8.

Таблица 8 - План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (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
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 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

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	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 6 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

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «триатлон»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «триатлон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «триатлон»;
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
- по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «триатлон»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

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

Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с Программой.

Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся в Учреждении направлено на обеспечение выстраивания образовательной траектории

максимально эффективным образом для выполнения обучающимися требований к результатам освоения Программы.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта, реализующим соответствующую часть Программы.

Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся проводится регулярно в течение учебного периода в рамках учебно-тренировочного процесса (на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и 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.

Основными формами текущего контроля успеваемости по Программе являются:

- оценка в микроциклах подготовки результатов спортивных соревнований;
- мониторинг выполнения норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов (на основании результатов участия в соревнованиях).

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

Промежуточная аттестация проводится для определения уровня освоения обучающимися Программы по итогам каждого учебного года обучения (этапа спортивной подготовки).

В процессе промежуточной аттестации оцениваются показатели уровня подготовленности обучающихся по итогам учебного года.

Перевод обучающихся по Программе на следующий период обучения (учебный год) осуществляется при условии соответствия результатов промежуточной аттестации требованиям, установленным Программой, с учетом результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта (спортивной дисциплине).

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

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончании календарного года один раз в год, с октября по ноябрь месяц. Сроки прохождения промежуточной аттестации устанавливаются для обучающихся согласно графику проведения промежуточной аттестации, утвержденному приказом директора Учреждения.

Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении

создается аттестационная комиссия, состав которой утверждается приказом директора Учреждения.

Содержание (требования, нормативы) промежуточной аттестации определяется с учетом этапа спортивной подготовки (уровня подготовки), вида спорта, пола обучающегося и других параметров на основании Программы и в соответствии с требованиями к результатам прохождения Программы.

В Учреждении устанавливаются следующие основные формы промежуточной аттестации обучающихся:

- мониторинг участия / оценка результатов выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях (таблица 9);

- сдача контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и др.) (таблица 10-13);

- вопросы по видам подготовки по теории и методике физической культуры и спорта в соответствии с темами учебно-тематического плана (таблица 14);

- мониторинг выполнения норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов (на основании результатов участия в соревнованиях);

Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов и протоколах промежуточной аттестации обучающихся. Протоколы подписываются членами аттестационной комиссии. На основании полученных результатов тестов формируется протокол сдачи нормативов с оценкой «зачтено» или «не зачтено» и указанием показанного результата.

Непрохождение промежуточной аттестации признается академической задолженностью.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой (академическая задолженность), обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение может осуществить перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) при условии ее реализации Учреждением, соответствия обучающегося возрастным критериям и наличия вакантных мест.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон по причине болезни обучающегося (временной нетрудоспособности), травмы допускается по Программе:

- для обучающихся этапа начальной подготовки по решению учреждения;
- для обучающихся этапов учебно-тренировочного, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по решению Учреждения по согласованию с Комиссией Комитета в случае невозможности ее

проведения для обучающегося.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Решение о переносе сроков проведения промежуточной аттестации применительно к каждому обучающемуся с указанием оснований оформляется решением педагогического совета Учреждения и доводится до сведения тренера-преподавателя и обучающегося, родителей (законных представителей) обучающегося.

Таблица 9 - Критерии результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта триатлон

Этап подготовки	Наименования соревнований	Занятые места
Этап начальной подготовки	«Кубок Губернатора по триатлону - индор»	1-10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Первенство Санкт-Петербурга, дисциплина триатлон-индор	1-10
	Первенство Санкт-Петербурга до 17 лет, Первенство Санкт-Петербурга до 19 лет	1-6
	Всероссийские соревнования до 15-17 лет, Первенство России до 17 лет	участие
	Всероссийские соревнования до 18-19 лет	1-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Первенство Санкт-Петербурга до 17 лет, Первенство Санкт-Петербурга до 19 лет, Первенство Санкт-Петербурга до 23 лет	1-6
	Первенство России до 17 лет	1-12
	Первенство России до 19 лет	1-10
	Первенство России до 23 лет	1-6
Этап высшего спортивного мастерства	Чемпионат Санкт-Петербурга	1-4
	Первенство России до 23 лет	1-4
	Чемпионат России	1-10

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «триатлон» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Таблица 10 - Нормативы общей физической и специальной физической

подготовки для зачисления и перевода на этап начальной 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	
			8,6	9,1	6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Бег 1000 м	мин, с			не более	
			-	-	6.30	6.55
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			95	87	122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее		не менее	
			5	6	8	7
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более		не более	
			-	-	70	65
2.3.	Плавание 100 м	мин, с	не более	не более	не более	не более
			-	-	2.00	2.10

Таблица 11 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «триатлон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,41	6,12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			3.50	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Таблица 12 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «триатлон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,00	9,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не более	
			4,30	4,50
2.2.		см	не более	
	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата		65	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 13 - Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства 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	
			8.1	9.5

1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.0	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не более	
			3.55	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «мастер спорта»			

Таблица 14 - Вопросы по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Номер вопроса	Вопросы
Этап начальной подготовки	1	История возникновения вида спорта и его развитие.
	2	Развитие вида спорта по направлению деятельности в Санкт-Петербурге.
	3	География вида спорта по направлению деятельности в Российской Федерации.
	4	Понятие о физической культуре и спорте.
	5	Расписание учебно-тренировочного занятия.
	6	Роль правильного питания в жизнедеятельности спортсмена.
	7	Понятие о гигиене и санитарии.
	8	Гигиенические требования к одежде и обуви.
	9	Основные понятия о технике в выбранном виде спорта.
	10	Права и обязанности участников спортивных соревнований.
	11	Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	12	Правила безопасности проведения занятий по виду спорта.
	13	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря.
	14	Основные правила закаливания.
	15	Запрещенные вещества и методы в спорте.
	16	Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов.
	17	Профилактика простудных заболеваний.
	18	Понятие о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.
	19	Понятие о травматизме.
	20	Дневник самоконтроля.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.
	2	Зарождение олимпийского движения.
	3	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.
	4	Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.
	5	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
	6	Техника в выбранном виде спорта.
	7	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря.
	8	Присвоение спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК
	9	Классификация спортивных соревнований.
	10	Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	11	Спортивная техника и тактика.
	12	Характеристика психологической подготовки.
	13	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для видов спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение
	14	Классификация и типы спортивных соревнований
	15	Структура и содержание Дневника обучающегося

	16	Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу.
	17	Запрещенные вещества и методы в спорте.
	18	Профилактика простудных заболеваний.
	19	Права и обязанности участников спортивных соревнований
	20	Профилактика применения наркотических веществ
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	2	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».
	3	Современные тенденции совершенствования спортивной тренировки.
	4	Основные направления учебно-тренировочного процесса.
	5	Техника в выбранном виде спорта.
	6	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря.
	7	Присвоение спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК.
	8	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.
	9	Основные функции и особенности спортивных соревнований.
	10	Судейство спортивных соревнований.
	11	Индивидуальный план спортивной подготовки.
	12	Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	13	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий
	14	Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности.
	15	Медико-биологические средства восстановления.
	16	Профилактика применения наркотических веществ.
	17	Запрещенные вещества и методы в спорте.
	18	БАДы в спорте.
	19	Профилактика простудных заболеваний.
	20	Правила вида спорта. Участники соревнований.
Этап высшего спортивного мастерства	1	Патриотическое и нравственное воспитание.
	2	Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	3	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.
	4	Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности
	5	Система спортивных соревнований.
	6	Основные направления спортивной тренировки.
	7	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая функции).
	8	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).
	9	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря.
	10	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований
	11	Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.
	12	Индивидуальный план спортивной подготовки.
	13	Классификация и типы спортивных соревнований.
	14	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
	15	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.
	16	Особенности применения различных восстановительных средств.
	17	Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов.
	18	Запрещенные вещества и методы в спорте.
	19	Профилактика простудных заболеваний.
	20	Вакцинирование от простудных заболеваний.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ТРИАТЛОН

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем на каждый реализуемый этап спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены в Положении о рабочей программе тренера- преподавателя Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

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

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, представленный в приложении 5, включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения.

В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон», основаны на особенностях вида спорта «триатлон» и его спортивных дисциплин, указанных в таблице 1.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «триатлон», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы по этапам спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличие:

- Плавательного бассейна 25 м и 50 м;
- наличие велосипедной площадки или места, предназначенного для проведения учебно-тренировочных занятий с использованием велосипеда;
- тренировочного спортивного зала;
- раздевалок, душевых;
- 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" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) ;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Учреждения, по согласованию с учредителем (таблица 21-22);
- обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Учреждения, по согласованию с учредителем (таблица 23).

Таблица 21 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

			площадку	
23.	Эксцентрик	штук	на велосипедную площадку	1
Для спортивных дисциплин "триатлон - кросс", "дуатлон - кросс"				
24.	Беговая дорожка	штук	на тренировочный спортивный зал	2
25.	Велостанок универсальный	штук	на тренировочный спортивный зал	3
26.	Герметик для покрышек	штук	на велосипедную площадку	10
27.	Звезда передняя (разное количество зубьев)	штук	на велосипедную площадку	2
28.	Камера для велосипеда горного	штук	на велосипедную площадку	10
29.	Капсула каретки	штук	на велосипедную площадку	5
30.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	на учреждение	1
31.	Монетки для велосипеда горного	комплект	на велосипедную площадку	5
32.	Набор для прокачки дисковых тормозов	комплект	на велосипедную площадку	1
33.	Набор инструментов для ремонта велосипеда	штук	на велосипедную площадку	1
34.	Насос для подкачки покрышек	штук	на тренера-преподавателя	1
35.	Ось для крепления колеса	штук	на велосипедную площадку	4
36.	Переключатель задний	штук	на велосипедную площадку	5
37.	Переключатель передний	штук	на велосипедную площадку	5
38.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	на велосипедную площадку	1
39.	Петух для велосипедной рамы	штук	на велосипедную площадку	7
40.	Покрышка для велосипеда горного	штук	на велосипедную площадку	16
41.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
42.	Станок для правки колес и спицевой ключ	комплект	на велосипедную площадку	2
43.	Тормоз дисковый	комплект	на велосипедную площадку	1
44.	Тормозные колодки для дискового тормоза	комплект	на велосипедную площадку	10
45.	Тросы и рубашки переключения	комплект	на велосипедную площадку	10
46.	Цепи с кассетой	комплект	на велосипедную	20

			площадку	
47.	Чашки рулевые	комплект	на велосипедную площадку	10
48.	Шатуны разных размеров	комплект	на велосипедную площадку	1
49.	Шипы для педалей велосипеда горного	пар	на велосипедную площадку	6
Для спортивных дисциплин "триатлон - зимний", "триатлон - зимний - эстафета (3 чел.)", "триатлон - лыжная гонка - эстафета - смешанная (2 человека x 2 дистанции)", "дуатлон - лыжная гонка"				
50.	Беговая дорожка	штук	на тренировочный спортивный зал	2
51.	Велостанок универсальный	штук	на тренировочный спортивный зал	3
52.	Герметик для покрышек	штук	на велосипедную площадку	10
53.	Звезда передняя (разное количество зубьев)	штук	на велосипедную площадку	2
54.	Камера для велосипеда горного	штук	на велосипедную площадку	10
55.	Капсула каретки	штук	на велосипедную площадку	5
56.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	на учреждение	5
57.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	на учреждение	5
58.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	на учреждение	1
59.	Монетки для велосипеда горного	комплект	на велосипедную площадку	5
60.	Набор для прокачки дисковых тормозов	комплект	на велосипедную площадку	1
61.	Набор инструментов для ремонта велосипеда	штук	на велосипедную площадку	1
62.	Набор скребков для снятия парафина	штук	на учреждение	4
63.	Набор щеток для приготовления лыж	штук	на учреждение	4
64.	Насос для подкачки покрышек	штук	на тренера-преподавателя	1
65.	Ось для крепления колеса	штук	на велосипедную площадку	4
66.	Переключатель задний	штук	на велосипедную площадку	5
67.	Переключатель передний	штук	на велосипедную площадку	5
68.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	на велосипедную площадку	1
69.	Петух для велосипедной рамы	штук	на велосипедную	7

			площадку	
70.	Покрышка для велосипеда горного	штук	на велосипедную площадку	16
71.	Профиль для приготовления лыж	штук	на учреждение	1
72.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
73.	Станок для правки колес и спицевой ключ	комплект	на велосипедную площадку	2
74.	Стол для приготовления лыж	штук	на учреждение	1
75.	Термометр для воздуха и снега	штук	на учреждение	1
76.	Тормоз дисковый	комплект	на велосипедную площадку	1
77.	Тормозные колодки для дискового тормоза	комплект	на велосипедную площадку	10
78.	Тренажер лыжника	штук	на тренировочный спортивный зал	1
79.	Тросы и рубашки переключения	комплект	на велосипедную площадку	10
80.	Утюг для приготовления лыж	штук	на учреждение	1
81.	Цепи с кассетой	комплект	на велосипедную площадку	20
82.	Чашки рулевые	комплект	на велосипедную площадку	10
83.	Шатуны разных размеров	комплект	на велосипедную площадку	1
84.	Шипы для педалей для велосипеда горного	пар	на велосипедную площадку	6

Таблица 22 - Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин вида спорта "триатлон" (за исключением спортивных дисциплин "триатлон-кросс", "дуатлон-кросс", "триатлон - зимний", "триатлон - зимний - эстафета (3 чел.)", "триатлон - лыжная гонка - эстафета - смешанная (2 человека x 2 дистанции)", "дуатлон - лыжная гонка")											
1.	Велосипед гоночный шоссейный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
2.	Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
3.	Запасные колеса шоссейные	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1
5.	Покрышки для различных условий трассы	комплект	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «триатлон-кросс», «дуатлон-кросс»											
6.	Велосипед горный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1

7.	Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
8.	Покрышки для горного велосипеда для различных условий трассы	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	3	1
9.	Велокамеры для горного велосипеда	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	3	1
10.	Колеса для горного велосипеда (запасные)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Контактные педали для горного велосипеда	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
12.	Чехол для велосипеда	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин "триатлон - зимний", "триатлон - зимний - эстафета (3 чел.)", "триатлон - лыжная гонка - эстафета - смешанная (2 человека x 2 дистанции)", "дуатлон - лыжная гонка"											
13.	Велосипед горный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
14.	Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
15.	Покрышки для велосипеда горного для различных условий трассы	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	3	1
16.	Велокамеры для горного велосипеда	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1

17.	Колеса для горного велосипеда (запасные)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Контактные педали для горного велосипеда	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
19.	Чехол для велосипеда горного	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
20.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
21.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
22.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1

Таблица 23 - Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин вида спорта "триатлон"											
2.	Беруши	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Велоперчатки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Велорубашка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Велотрусы	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
6.	Велотуфли	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Велошлем	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	2	2	2
8.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
11.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
12.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
13.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
14.	Плавки (для мужчин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
15.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
16.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
17.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "триатлон-зимний", "триатлон-зимний-эстафета"											
18.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
19.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
21.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
22.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "триатлон-кросс", "дуатлон-кросс"											
23.	Велотуфли для горного велосипеда	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Шиповки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "триатлон", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

- профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203);
- профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028;
- профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 № 506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный № 79922), действует до 01.03.2031;
- или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3. 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 ресурсов иных 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.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень информационно-методического обеспечения.

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.

Цифровые образовательные ресурсы

<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 Бег 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».

6.5. Иные условия реализации Программы

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1	Общая физическая подготовка	73	81	93	99	106	126
2	Специальная физическая подготовка	98	144	276	474	582	749
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21	42	62	87
4	Техническая подготовка	51	69	94	150	187	137
5	Тактическая подготовка	2	4	6	16	25	50
6	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	10
7	Психологическая подготовка	1	2	5	10	17	27
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	5	6	8	11	15
9	Инструкторская практика	-	-	3	5	5	6
10	Судейская практика	-	-	2	3	5	6
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	10	20
12	Восстановительные мероприятия	2	2	2	5	10	15
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040	1248

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности
		- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	
		- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	
		- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	
		- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - участие в семинаре судей.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках соревнований учреждения и мероприятий, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных соревнований	В соответствии с календарным планом
		Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года
		- участие обучающихся и тренеров-преподавателей во Всероссийской декаде спорта - проведение волейбольного турнира	Январь, октябрь
		Проведение «Дней открытых дверей» в Учреждении (проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу).	Сентябрь - ноябрь
		Мероприятие посвященное Дню физкультурника	Вторая суббота августа
		Проведение соревнований по гребле-индор	Ноябрь - декабрь

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм. Лекция о правильном спортивном питании; - поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета. Лекция спортивного врача.	В течение года
2.3.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	- комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся; - мероприятия психологического характера; - систематический контроль состояния здоровья обучающихся (проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекция функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса по плану работы учреждения
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и	Беседы, встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта, приуроченные к знаменательным и праздничным датам	В течение года
		- патриотический урок посвященный Дню прорыва и снятия блокады Ленинграда	Январь
		- проведение патриотического урока с героем России, ветеранами спорта	Февраль
		- патриотический урок посвященный Победе Великой отечественной войне 1941-1945 годов	Май
		- проведение мастер-классов заслуженными тренерами Учреждения по культивируемым видам спорта	Март, сентябрь
		- Торжественная линейка посвященная Дню знаний	Сентябрь
		- проведение беседы с обучающимися посвященная Дню солидарности в борьбе с терроризмом	Сентябрь
		- просмотр фильма посвященного Дню памяти жертв блокады Ленинграда	Сентябрь
		- мероприятие посвященное Дню учителя	Октябрь
		- беседа с обучающимися посвященная Дню народного единства;	Ноябрь
		- встреча с легендарными спортсменами, ветеранами спорта, посвященная Дню ветеранов спорта	Ноябрь
- беседа с обучающимися посвященная Дню Конституции РФ	Декабрь		
	- организация встречи обучающихся с участниками СВО, организация гуманитарной помощи для участников СВО	В течение года	

	обучающиеся на соревнованиях		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждение на указанных мероприятиях	в соответствии с календарным планом
		-поздравление мужчин, ветеранов спорта в честь Дня защитника Отечества	Февраль
		Участие в церемонии поднятия Российского флага посвященная Дню государственного флага Российской Федерации	Август
		-участие в спортивном мероприятии посвященном Международному Олимпийскому дню;	Июнь
		- 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-преподаватель года», «Лучший спортсмен года», «Лучший тренер-преподаватель по работе с молодыми талантами года»	декабрь
		Награждения Благодарностями Комитета по физической культуре и спорту тренеров-преподавателей, обучающихся	август, декабрь
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - проведение беседы с обучающимися о формировании умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов, развитие навыков -сочетание требовательности с уважением личности обучающегося; - проведение беседы с обучающимися о правомерном поведении болельщиков, расширение общего кругозора юных обучающихся. Оформление карт болельщика; - проведение беседы с юными обучающимися с целью мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса
5.	Безопасность жизнедеятельности		
5.1.	Теоретическая подготовка	- беседы с детьми по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по видам спорта, правила поведения в спортивном зале, при поездках на УТМ и соревнования и во время соревнований и т.д. - работа по профилактике ДТП и противопожарная безопасность; - проведение бесед по профилактике ПДД, антитеррористической безопасности; противодействия терроризму и экстремизму	В течение года
6.	Трудовое воспитание		
6.1.	Практическая подготовка	Участие коллектива спортивной школы и обучающихся-спортсменов в экологических субботниках	Апрель, октябрь
7.	Работа с родителями		
7.1.	Теоретическая	- Проведение родительских собраний по группам;	В течение года

	подготовка	- совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей; - беседы с родителями на различные темы: «Мотивация детей на постоянное посещение учебно-тренировочных занятий» и др.	
8.	Нравственное воспитание		
8.1.	Общественная деятельность, организация и проведение мероприятий, направленных на формирование физического и духовного совершенствования, реализации творческих возможностей обучающихся	Участие в мероприятиях учреждения, города, посвященных памятным и праздничным датам: начало учебного года, парады, дни памяти Ю.С. Тюкалова	Сентябрь
		Участие в акциях, конкурсах, образовательных викторинах, флэш-мобах в социальных сетях учреждения	В течение года
		Поздравление тренеров-преподавателей в честь Дня учителя, Дня тренера	Октябрь
		Поздравление ветеранов спорта честь Дня ветеранов спорта.	Ноябрь
		Поздравление коллектива и обучающихся с Новым годом	Декабрь
		Поздравление женщин коллектива с Международным женским днем - 8 Марта	Март
		Коллективное посещение Государственного музея спорта, выставок, музеев, кинотеатров и т.д.	В течение года
		Поздравление обучающихся, тренеров-преподавателей, ветеранов спорта с Днем рождения	По датам рождения

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	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 обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 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»	Май	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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-апрель	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для обучающихся и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Январь-Февраль	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Апрель, сентябрь	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Январь, Май, Август, Октябрь	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки по виду спорта триатлон

В спортивной подготовке триатлонистов ставятся и решаются задачи физической (общей и специальной), технической, теоретической, тактической, психологической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) – представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

Специальная физическая подготовка (СФП) - направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Техническая подготовка направлена на обучение технике движений и доведения их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования обучающимся своих психофизических возможностей.

Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика - совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Теоретическая подготовка - это процесс освоения, приобретения обучающимися специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня обучающихся, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно- тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка - совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни обучающихся, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка – это педагогический и воспитательный процесс, направленный на ормирование, развитие и совершенствование свойств психики обучающихся, необходимых для успешной учебно-тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Этап начальной подготовки (НП).

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса является обучение и совершенствование техники плавания, воспитание общефизических качеств – силы, гибкости, быстроты. Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Все упражнения объединяют в четыре группы: обще подготовительные, вспомогательные, специально- подготовительные и соревновательные. Основное содержание этапа НП составляет обучение технике спортивного плавания и бега с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. 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.

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

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

Подготовка к упражнениям в воде: используются подводящие упражнения на суше: всевозможные махи прямыми руками, имитационные плавательные движения, приседания, наклоны туловища и т. п. Освоение с водой: вначале используются упражнения на мелководье и/или у бортика бассейна (ходьба по дну с различным положением рук, выдохи в воду, работа прямыми ногами с опорой бортик бассейна), упражнение «поплавок», всевозможные виды ныряний на мелководье, в том числе с поиском различных предметов (игрушек) под водой.

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

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

Развитие «чувства воды» и опоры на воду: использование плавания на одной руке, плавания с поднятой головой и комплексы упражнений на «опорный гребок» из арсенала синхронного плавания и водного поло. Занятия на 2-м году этапа НП в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, специальных упражнений в воде, прыжков в воду и различных видов поворотов.

По мере роста уровня технического мастерства и физической подготовленности 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 этапа НП направлены не только на совершенствование техники спортивного плавания, но и на планомерное и целенаправленное развитие физических качеств, необходимых для успешного выполнения контрольно-переводных нормативов для перехода на этап спортивной специализации.

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

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

Подготовка к бегу и беговым упражнениям: в начале занятия используются

подводящие упражнения: ходьба, легкие прыжки и бег на месте, бег трусцой, приседания, наклоны туловища и т. п. Обучение эффективной технике бега: используется бег на коротких отрезках от 30 м до 100 м с переменной скоростью, при этом необходимо обучить триатлетов концентрировать свое внимание на активном «снятии» стопы с опоры и на поддержании оптимальной частоты шагов (не менее 180 шагов/мин). Изменение скорости бега должно достигаться только за счет управления равновесием веса тела на опоре, без изменения частоты движений и без дополнительных мышечных усилий со стороны спортсмена.

Длина беговых отрезков увеличивается постепенно, по мере роста уровня технического мастерства и физической подготовленности спортсменов.

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

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

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

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

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

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

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

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

Велосипедная подготовка.

Учебно-тренировочный процесс в велосипедной подготовке на этапе НП направлен на обучение спортсмена базовым навыкам безопасного и эффективного передвижения на велосипеде, развитие координации. В 1-й год этапа НП 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 на этапе НП могут использоваться шоссейные или «горные» велосипеды. Велосипед должен быть в исправном состоянии. Размер рамы велосипеда должен соответствовать росту спортсмена. На начальном этапе обучения высота седла устанавливается таким образом, чтобы спортсмен, сидя на седле, мог свободно доставать землю носками ног. Контактные педали и специальные велосипедные туфли на начальном этапе обучения не используются.

При движении по прямой спортсмены 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.

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

После освоения указанных элементов в тренировку рекомендуется включать следующие задания:

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

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 подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Более подробно плавательная тренировка в группах начальной подготовки 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, исключая начальную специализацию, но вместе с тем, представляющей спортсменам, возможность ознакомления помимо легкой атлетики и велоспорта еще с несколькими видами спорта, составляющими основу базовой части комплексной программы по общефизической подготовке спортсменов.

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 спортсмены обучаются 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 спортсменов, для этого применяют равномерный, медленный бег и ходьбу.

С приходом зимы (декабрь - март месяц) тренировка в основном проводится 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. Спортсмены по группам, поочередно выполняют одно упражнения, затем другое и т.д. Это позволяет тренеру-преподавателю более полно отслеживать правильность выполнения спортсменами 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, спортсмены 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.

Группы 2,3,4 обучения, формируются из числа успешно прошедших подготовку в группах 1 года обучения и сдавших контрольно-переводные нормативы.

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 в 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 спортсменов. Заключительная часть урока по традиции заканчивается свободным восстановительным бегом и шагом.

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, спортсмены делятся на группы по 2-3 человека и распределяются на 4-6 станции.

В зимний тренировочный период, группы 2-3 года обучения начальной подготовки, 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.

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

Основной задачей подготовки на этапе является совершенствование техники в трех сегментах триатлона лавание, бег и велосипедный спорт. Многообразие различной по характеру и степени воздействия на организм юных триатлонистов спортивной деятельности требует тщательного построения тренировочного процесса, распределение тренировочной нагрузки в дневных и недельных циклах. Увеличивается тренировочная нагрузка по специальной физической подготовке, бегу и велосипедному спорту. Количество учебно-тренировочных занятий в неделю: по плаванию – 6-8; по бегу – 4-5; по велоспорту – 3-4.

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

Плавание. Занятия по плаванию на УТЭ направлены на дальнейшее совершенствование техники плавания кролем на груди, развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости. Как показывает опыт практики, с началом активных тренировок по всему

комплексу дальнейший рост результатов в плавании может тормозиться. Необходимо по-прежнему отдавать предпочтение плавательной подготовке обучающихся.

Варьируя параметрами тренировки (длиной отрезков, временем проплывания, интервалами отдыха, количеством повторений), необходимо добиваться дальнейшего совершенствования скорости плавания, общей и специальной выносливости. Для развития силы рук и повышение эффективности гребковых движений необходимы плавательные нагрузки в сочетании упражнениями на суше (тележки, биокинетик, «хюттель», резина). Применяются упражнения для развития подвижности в голеностопных, плечевых и тазобедренных суставах, для совершенствования техники плавания кролем (аналогичные пройденным ранее), старта и поворотов.

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

Бег. На УТЭ беговая подготовка принимает уже разносторонний характер, увеличивается ее объем и интенсивность. Рекомендуются чередовать учебно-тренировочные занятия на развитие общей и специальной выносливости с работой на развитие скоростных возможностей как важной составляющей беговой подготовки. Дальнейшее развитие скоростных возможностей триатлонистов в беге достигается с помощью ускорений, бега со старта и с хода, скоростного бега, повторного пробегания отрезков от 50 до 200 м с высокой скоростью, упражнения скоростно-силового характера (прыжки, упражнения с отягощениями и др.)

Для развития специальной выносливости применяется повторный и переменный бег на средних и длинных отрезках, пробегаемых со скоростью ниже соревновательной. При этом постепенно, к началу соревновательного периода скорость бега возрастает, включаются более короткие отрезки, пробегаемые с соревновательной и выше скоростью. Типичными могут быть следующие серии: 8-10х300 м; 5-7х400 м; 3-5х800 м; 2-3х1000 м. Интервалы используются для медленного бега или ходьбы.

Использование в тренировочном процессе кроссовой подготовки является важнейшим средством развития общей и специальной выносливости. Большое значение в этом возрасте имеет совершенствование техники спортивного бега.

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

Велоспорт. В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке триатлониста. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявлению силовых возможностей в велосипедном спорте. Постепенно в процессе подготовки вводятся специальные тренажерные средства, обеспечивающие совершенствование двигательных качеств. К началу УТЭ основы техники велосипедного спорта должны быть уже освоены, поэтому перед обучающимся ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Основной задачей учебно-тренировочного процесса на данном этапе является дальнейшее совершенствование специальной физической, технико-тактической, психологической подготовки для достижения стабильных результатов по всем видам триатлона. Структура годового цикла на ССМ остается такой же, как на УТЭ. Основной принцип обучения – специализированная подготовка по всем видам триатлона с учетом индивидуальных особенностей обучающегося. Планирование всей подготовки и конкретное распределение тренировочных нагрузок осуществляется в соответствии с установленной в триатлоне периодизацией и направленностью тренировочного процесса по периодам и этапам годового цикла. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований. Значительно увеличивается объем специальных нагрузок и количество соревнований как в отдельных сегментах триатлона, так и в их различном сочетании, и в комплексе в целом.

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

При подготовке триатлонистов на этапе ССМ увеличивается объем восстановительных мероприятий с педагогическими средствами.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на **этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ)** - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Структура годового цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки триатлета.

Работа на этом этапе строится по индивидуальным планам подготовки. Для этого на первом микроцикле тренировок проводятся серии тестов по плаванию и бегу с целью определения индивидуального уровня подготовленности, а именно определяется плавательная и беговая скорость, и пульсовая стоимость - аэробного и анаэробного порогов обмена (ПАНУ).

Специально-подготовительный период групп 1-го года этапа ССМ имеет ряд особенностей в подготовке:

- увеличение объема комплексной подготовки;
- индивидуализация нагрузки по объему и интенсивности;
- увеличение объема специализированных интенсивных форм тренировочной работы;
- совершенствование специальных физических качеств в структуре соревновательного упражнения.

Основной соревновательный период начинается в середине мая и может продлиться, до середины октября. Такой длительный период невозможно сохранить, одинаково высокий, уровень соревновательной готовности. Для этого необходимо тщательно спланировать микроциклы развития и поддержания спортивной формы, подобрать необходимое количество контрольных и восстановительных микроциклов.

Подготовка к этим стартам требует индивидуального подхода и именно в этом возрасте спортсмены должны попробовать различные схемы подведения к главным стартам сезона, что бы в дальнейшем уже иметь четкое представление об необходимых условиях для успешного выступления на соревнованиях различного уровня.

В конце соревновательного сезона, когда основные задачи по своей возрастной группе уже решены, можно попробовать 1-2 старта на юниорской дистанции. Выступление с юниорами на дистанции предстоящего года помогут спортсменам и набраться уверенности в собственных силах, и выявить слабые стороны на более длинной дистанции, что в любом случае поможет психологически подготовиться к предстоящим нагрузкам.

Переходный период состоит из 1-2 недель активного отдыха. И 1-2 недель плавного вработывания в следующий годичный цикл тренировок.

Активная тренировочная работа в годичном цикле 2-го и 3-го годов обучения этапа

совершенствования спортивного мастерства начинается в ноябре и заканчивается в середине сентября. Подготовительный период длится примерно 6 месяцев и заканчивается в апреле, соревновательный период (май - сентябрь) 5 месяцев и переходный 3-4 недели.

На протяжении всего обще-подготовительного этапа, тренировки направлены на приобретение и укрепление общей физической подготовленности. Основное внимание уделяется совершенствованию элементов техники в плавании и беге, улучшению скоростных качеств, воспитанию общей выносливости, силы, гибкости (см. Приложение №11).

В плавании в этот период планируется 4-5 тренировок в неделю по 1.5-2 часа, 30-40% составляет компенсаторное плавание, 45-55% аэробная работа (пульс 130-160 у/м и 10-15% интенсивная нагрузка в смешанном аэробно-анаэробном режиме(пульс 165-180 у/м). Работа над техникой составляет 25-30% от общего объема и включает в себя специальные упражнения во всех зонах интенсивности. Общий объем в плавании 12-15 км в неделю.

Беговая тренировка проводится 5 раз в неделю, объем за неделю возрастает от 40 до 60 км, из них 30-35% приходится на легкий восстановительный бег, 50-60% аэробный объем и 5-10% интенсивная нагрузка на уровне ПАНО.

Силовая подготовка в обще-подготовительном периоде достигает 3х часов в неделю на мышцы верхнего плечевого пояса и рук и 2х часов на мышцы ног и туловища. Основная направленность - это развитие силы медленных мышечных волокон за счет применения статодинамических упражнений.

Второй общеподготовительный (развивающий) этап, подготовительного периода начинается с мезоцикла углубленной направленности на плавательную подготовку и составляет 3 недели (январь). В плавании количество тренировок увеличивается до 6 раз в неделю, объем возрастает в 1.5-2 раза. Меняется характер нагрузки, 30-35% занимает работа в смешанном и анаэробном режиме. Спортсмены участвуют в нескольких контрольных соревнованиях по плаванию на различных дистанциях.

Беговая тренировка в этот период носит базовый характер с преимущественным применением аэробных кроссов, но раз в неделю включается работа в смешанном и анаэробном режиме. Силовая подготовка сокращается, как в плавании, так и в беге до 1.5 часов в неделю и добавляется велосипедная тренировка на специальных тренажерах и велосипедных станках, постепенно увеличиваясь до 2-3х часов в неделю. Плавательные объемы снижаются до 20 км в неделю, но тренировки сохраняют свою специальную часть, включающую в себя избирательное воздействие на скоростно-силовую подготовку; увеличение мощности и эффективности гребковых движений. Доля интенсивной работы сохраняется на уровне 20-25% от общего объема. Также в этом мезоцикле увеличивается силовая велосипедная подготовка на специальных силовых тренажерах до 3х часов в неделю и до 2х часов работы на велосипедных станках, последняя в основном направлена на совершенствования техники педалирования.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Основные цели этапа ВСМ:

- проявление стабильности в достижении высоких спортивных результатов,
- достижение спортивных успехов на Российской и международной арене.

Основными задачами этапа ВСМ являются:

- освоение нагрузок, характерных для этапа ВСМ;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- совершенствование индивидуального мастерства;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психологической и морально-волевой подготовленности.
- подготовка кандидатов, входящих в состав сборной команды России;
- воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении высоких спортивных результатов на Российском и международном уровне.

Этап высшего спортивного мастерства - основной период многолетней подготовки

триатлета, продолжительность которого зависит от уровня подготовленности и рациональности построения системы тренировок, соревнований и др. факторов, обеспечивающих их эффективность.

Спортсмены групп ВСМ осуществляют спортивную подготовку в режиме, постоянно действующих, учебно-тренировочных сборов для подготовки к международным и всероссийским соревнованиям. Группы ВСМ формируются из числа перспективных триатлетов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивший норматив мастера спорта и являющимся кандидатами в сборную команду.

Годичный цикл подготовки этапа ВСМ может включать в себя один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря всероссийских и международных соревнований по триатлону.

Объемы аэробной плавательной нагрузки плавно возрастают до 5-6 км за тренировку, увеличивается и объем специальной силовой работы в воде с применением различных технических средств и оборудования. Развивающие (интенсивные) работы на длинных отрезках и соревновательных скоростях, на данном этапе практически не используются. Уровень плавательной готовности в основном поддерживается за счет использования скоростных заданий всеми способами плавания на коротких отрезках по 25-75 метров, объединенные в серии по 10-20 раз с интервалом отдыха от 30 до 10 сек.

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

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

Важным составляющим спортивной подготовки на этом этапе является силовая тренировка. Необходимо тщательно подобрать силовые упражнения с использованием различных отягощений и специальных тренажерных устройств, на те группы мышц, которые непосредственно принимают участие в соревновательном упражнении по триатлону. Упражнения выполняются в виде суперсерий: 30-45 секунд длится упражнение до сильной усталости и боли в мышце. Режим сокращения мышц - без полного расслабления (статодинамический). Интервал отдыха 30-45 секунд. И так три раза подряд. Затем переходишь на другую группу мышц и так 3-4 упражнения на разные мышечные группы в одной тренировке. После чего следует отдых в течение 10-15 минут, который можно использовать для развития гибкости и подвижности в суставах. Таких 3-5 серий составляют хорошую развивающую тренировку. Начинать надо с одной суперсерии. Восстановление мышц требует 7-10 дней, поэтому развивающая силовая работа должна выполняться 1 раз в неделю и один раз выполняется тонизирующая тренировка, состоящая из одной суперсерии на каждую группу мышц.

После двух – трех микроциклов с использованием силовой работы необходимо сделать перерыв в развивающих тренировках на 1-2 микроцикла, с сохранением только тонизирующих тренировок.

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

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

тренировка в микроцикл полностью посвящается спринтерской работе на коротких отрезках 25- 50 метров.

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

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

Велосипедные тесты проводятся в командах по 4-6 человек, парой или индивидуально на отрезках от 5 до 20 км, так же возможно построение теста, где последовательно триатлеты стартуют

сначала в команде, потом парами и наконец индивидуально. Беговые тесты проводимые в стандартных условиях легкоатлетического стадиона так же могут быть очень разнообразны: (5-12 км – с максимальной или заданной (по скорости или пульсу) интенсивностью).

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка включает: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; просмотр и анализ видеоматериалов; обсуждение записей в дневнике самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка триатлетов на учебно-тренировочном этапе служит для лучшего освоения практических занятий, успешного прохождения инструкторской и судейской практики и является составной частью воспитательной работы и психологической подготовки. Кроме того, проводятся специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезно коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретическая подготовка на этапах спортивной подготовки с применением вышеуказанных указанных средств осуществляется в рамках тем учебно-тематического плана Программы.

Психологическая подготовка.

Содержание психологической подготовки обучающихся составляют средства и методы, повышение уровня проявлений психических качеств и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями триатлетов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итог целенаправленной психологической подготовки – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон

личности обучающихся, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке занимает управление деятельностью обучающегося в соревнованиях со стороны тренера-преподавателя. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности обучающихся;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований;
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая готовность гребца перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

Среди основных структурных компонентов готовности можно выделить:

- общую психологическую подготовленность к определенному виду спортивной деятельности;
- специальную психическую готовность к конкретным соревнованиям;
- непосредственную психическую готовность к спортивным действиям и операциям.

Следует отметить, что готовность триатлета к переносимости психических нагрузок в

процессе тренировок также является объектом комплексного психологического контроля.

В структуре этой готовности соответственно выделяются три компонента:

- общая психическая выносливость;
- актуальная психическая работоспособность;
- нервно-психическая свежесть.

Перечисленные структурные компоненты готовности обуславливают использование определенных комплексов, конкретных методов и средств психологического контроля и управления с учетом этапа подготовки обучающегося или экипажа лодки.

Каждый триатлет испытывает перед стартом и во время соревнований сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других триатлетов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности гребца. Одни обучающиеся в процессе учебно-тренировочных занятий демонстрируют высокое мастерство, а во время гонки их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предстартовых состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- триатлет не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации триатлетов к предстоящей гонке. Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

На этапе начальной подготовки происходит формирование психологической установки на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.

Специальная психологическая подготовка на этапе НП не применяется. В группах на этапе НП основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, внесению в учебно-тренировочный процесс элемента игры, разнообразию учебно-тренировочных планов, совместным с родителями мероприятиям и выездам. Во время учебно-тренировочного процесса ведется работа по воспитанию нравственных и волевых качеств, прививается уважение к тренеру-преподавателю, товарищам по команде и соперникам, воспитывается дисциплинированность, требовательность к себе, чувство ответственности, вырабатываются навыки самоконтроля (высокий процент посещаемости, участие в делах команды и др.) На данном этапе главными методами психологической подготовки являются психолого-

педагогические методы обучения, убеждения, педагогического внушения, методы моделирования через игру соревновательных ситуаций. Психологическая подготовка осуществляется тренером-преподавателем.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства происходит закрепление установки на спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость к учебно- тренировочным и соревновательным нагрузкам. На этом этапе главными методами также являются психолого-педагогические. Воздействие направлено на развитие свойств личности, являющихся доминирующими у гребцов высокого класса: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

Формы воздействия могут быть различными – от создания соответствующих ситуаций в ходе учебно-тренировочного процесса до социальных бесед, проводимых тренером-преподавателем или приглашенным лицом, составленных заранее и направленных развитие тех черт, которые слабо выражены у обучающегося. На этом этапе психологическая подготовка тесно связана с воспитательной работой и проводится тренером-преподавателем.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется комплексный психологический контроль и управление подготовкой триатлета. Психологический контроль включает в себя три взаимосвязанных раздела: получение психодиагностических данных, их интерпретацию, практическое применение полученных данных.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.
	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 тритагониста. 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	Понятливость. 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 культурой 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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	январь-декабрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	февраль-март	Современные тенденции совершенствования спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт

			соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Техника 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.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону.
	Присвоение спортивных разрядов	апрель	Присвоение спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК.
	Психологическая подготовка	апрель-август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	июнь-август	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	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.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	февраль-март	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Социальные функции спорта	март	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	июнь-август	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	В течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	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.

