

Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г. Щелково Московской области»

Принята на тренерском совете
протокол от «28» 12. 2022г. № 4

Утверждаю
Директор ФГБУ ПОО
«ГБУОР «Щелково МО»
Павлов В.А.
приказ от «29» 12. 2022г. № 45/1-1



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

Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденного приказом Министерства спорта России от 02 ноября 2022 г. № 906.

Разработчики:
заведующий спортивной части Фокин В.В.
тренер-преподаватель Кузина Н.С.

2022 год
г. о. Щелково Московская область

1. Общие положения.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Триатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в ГУОР г.Щелково МО с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 02.11.2022 № 906 (далее – ФССП).

1.2. Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- организация спортивной подготовки, включая подготовку спортивного резерва и подготовку спортсменов высокого класса;
- формирование у обучающихся лиц гражданской позиции и трудолюбия, а также развитие ответственности, самостоятельности и творческой активности;
- сохранение и приумножение нравственных и культурных ценностей общества.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Вид спорта «триатлон» – комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов, исходя из специфики каждой спортивной дисциплины. Триатлон как вид спорта способствует гармоничному развитию личности, проявлению человеком всех своих физических возможностей. Триатлон входит в программу Олимпийских игр с 2000 года.

Спортивные соревнования проводятся в три этапа: сначала плавание – массовый старт всех участников с берега, понтона или из воды. Затем велогонка, часто состоящая из нескольких кругов, после этого бег, также круговой. Соблюдение порядка смены между этапами строго регламентировано, спортсмены не должны препятствовать другим участникам и должны уложиться в определенный для каждого этапа лимит времени.

2.1. Спортивные дисциплины вида спорта «триатлон»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
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 - 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
акватлон	030	011	1	8	1	1	Я

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «триатлон».

2.2.1. Плавательный сегмент. Спортсмены могут использовать любой стиль плавания для передвижения по воде. Они так же могут идти в воде или плыть. Разрешается отталкиваться от земли в начале и в конце каждого плавательного круга. Спортсмены обязаны следовать предписанному маршруту плавания. Спортсменам разрешается стоять на дне или отдыхать, держась за неподвижный предмет, такой как буй или неподвижная лодка.

Дистанция по плаванию может быть укорочена или даже отменена в соответствии с правилами соревнований по виду спорта триатлон.

2.2.2. Сегмент велогонки. Спортсмену не разрешается:

- блокировать других спортсменов;
- находиться в сегменте велогонки с голым торсом;
- продвигаться вперед без велосипеда;
- использовать велосипед отличный от представленного для контроля.

опасное поведение:

- спортсмены должны соблюдать правила дорожного движения во время проведения мероприятия за исключением случаев, когда технический делегат дал другие инструкции;
- спортсмены, вышедший за пределы трассы по причинам безопасности, должны вернуться на нее без получения какого-либо преимущества. В противном случае, спортсмен наказывается штрафным временем, которое надо отбыть в транзитной зоне (для участников возрастных групп) или в штрафной зоне бегового сегмента (для остальных категорий).

2.2.3. Беговой сегмент.

Спортсмен

обязан:

- бежать или идти;
- носить официальный стартовый номер. На всероссийских спортивных соревнованиях по решению ТД спортсменам категорий мужчины и женщины может быть разрешено не носить стартовые номера, о чем спортсмены будут извещены на брифинге перед гонкой;
- не ползти;

- не бежать с голым торсом;

-не бежать в шлеме;

-не использовать столбы, деревья и другие фиксированные элементы для помощи при маневрах на траектории движения;

-не сопровождаться на дистанции членами команды, менеджерами команды или другими лидерами, задающими темп бега;

-не бежать вместе с другими спортсменами, которые опережают на один или несколько кругов (это распространяется на «мужчин», «женщин», «юниоров», «юниоров», «юношей», «девушек»).

2.2.4.Триатлон в закрытом помещении.

Триатлон в закрытом помещении состоит из сегментов плавания, велогонки и бега, которые проводятся в закрытом помещении таком, как спортивный павильон, который имеет плавательный бассейн, велотрек и беговую дорожку.

Плавание: На плавательную дорожку 2,5 метра шириной допускаются два спортсмена. Транзитная зона: После плавания должен быть временной интервал

«нейтрализации» в 10 секунд, который обязателен для всех участников. Целью этого периода является вытирание полотенцем излишков воды с тела спортсмена. Вода на дорожке делает ее очень скользкой и опасной для всех спортсменов. Несоблюдение этого правила должно приводить к дисквалификации.

Велогонка: Круговые спортсмены не снимаются с гонки; Допускается драфтинг со спортсменами, проходящими различные круги

2.2.5.Зимний триатлон.

Зимний триатлон может проводиться в двух различных форматах:

бег, велогонка на горном велосипеде и лыжная гонка, называется зимним триатлоном;

бег на снегоступах, бег на коньках и лыжная гонка, называется S3 зимним триатлоном.

Все этапы гонки предпочтительно проводить на снегу или льду. Беговой и велосипедный сегменты также могут проводиться и на других поверхностях

2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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)	Минимальная наполняемость (чел.)
УТЭ 5	1	15	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1

2.4. Объем Программы .

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Этапный норматив	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	18	20	24
Общее количество в год	936	1040	1248

2.5. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

№пп	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	УТЭ5	ССМ	ВСМ
1.	Общая физическая подготовка(%)	10-15	8-12	8-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	48-62	48-62	50-66
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	5-6	6-7	7-9
4.	Техническая подготовка (%)	18-24	15-20	11-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2

7.	Медицинские, Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	3-5	4-6
----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----	-----	-----

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

2.6.1. Учебно-тренировочные занятия в учреждении могут проводиться:

- групповым методом;
- индивидуальным методом;
- по индивидуальным планам спортивной подготовки, включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, а также в период временного отсутствия тренера-преподавателя.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства –четыре часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четыре 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.

2.6.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 дней, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-		До 60 дней

2.6.3. Спортивные соревнования.

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного учреждением календарного плана учебно-тренировочных мероприятий и спортивных соревнований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положением (регламентом) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК, и правилами вида спорта «триатлон»;

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

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

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	УТЭ5	Этап ССМ	Этап ВСМ
Контрольные	10	12	12
Отборочные	4	4	4
Основные	3	4	6

2.7. Годовой учебно-тренировочный план составлен в соответствии с ФСПП по виду спорта «триатлон». Приложение №1 к Программе.

2.8. Календарный план воспитательной работы. Приложение №2 к Программе.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочного процесса.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в области спорта, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Реализация воспитательных задач осуществляется в процессе систематических учебно-тренировочных занятий, спортивных занятий, учебно-тренировочных мероприятий и общественной деятельности.

В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития обучающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

2.9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Приложение №3 к Программе.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку 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;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая

программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила, как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

2.10. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся.

№пп	Этап спортивной подготовки	Наименование мероприятий
-----	----------------------------	--------------------------

1	УТЭ 5	<ul style="list-style-type: none"> -составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. - проведение подготовительной и основной части занятия в своей группе; - практика судейства легкоатлетических дисциплин(на учебно-тренировочных занятиях или соревнованиях).
2	Этапы ССМ и ВСМ	<ul style="list-style-type: none"> - составление конспектов занятий; -проведение учебно-тренировочных занятий в группах; -участие в проведение контрольно-переводных нормативов -составление Положений о проведении соревнований -судейство соревнований - составление рабочих планов, конспектов занятий. - практика судейства легкоатлетических дисциплин (на учебно-тренировочных занятиях или соревнованиях).

2.11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. Приложение №4 к Программе.

На учебно-тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться большее внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества учебно-тренировочных занятий в неделю.

Медицинский контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н.

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок;
- соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов;
- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;

- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки;
- условия для отдыха;
- сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;
- постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;
- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;
- учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

Психологические средства восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

Медико-биологические средства
восстановления

- Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа триатлониста 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 триатлониста на байдарках и каноэ 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.

Физические факторы.

Применение физических факторов основано на их способности

неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны *гидропроцедуры*. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°C, душе - ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин.

В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25

мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

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

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

3. Система контроля.

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

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

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

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

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

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

3.1.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

3.1.3. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

3.2. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «триатлон»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:

3- значительное влияние; 2 -среднее влияние.

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

3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки. Приложение №5 к Программе.

4. Рабочая программа по виду спорта.

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

4.1. Учебно-тренировочный этап.

Основной задачей подготовки триатлонистов учебно-тренировочного этапа 5-го года является совершенствование техники в трёх видах триатлона (плавание, бег и велосипедный спорт). Многообразие различной по характеру и степени

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

В этот период осуществляется углублённая 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) нагрузок по одному виду комплекса и некоторое снижение по другим. Чередование концентрированных и поддерживающих нагрузок может применяться в различном сочетании по плаванию, бегу и велоспорту.

Плавание. Занятия по плаванию направлены на дальнейшее совершенствование техники плавания кролем на груди, развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости. Как показывает опыт практики, с началом активных тренировок триатлонистов по всему комплексу дальнейший рост результатов в плавании может тормозиться. Необходимо по-прежнему отдавать предпочтение плавательной подготовке триатлонистов.

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

Основное тренировочное воздействие в подготовке на этом этапе спортивной подготовки достигается использованием упражнений смешанной аэробно-анаэробной направленности и анаэробно-гликолитической направленности. При использовании упражнений смешанной зоны скорость тренировочных проплывов должна приблизиться к соревновательной, а при использовании упражнений анаэробно-гликолитической зоны превышать соревновательные скорости.

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

Для развития силы рук и повышение эффективности гребковых движений необходимы плавательные нагрузки в сочетании упражнениями на суше (тележки, биокинетик, “хюттель”, резина). Применяются упражнения для развития подвижности в голеностопных, плечевых и тазобедренных суставах, для совершенствования техники плавания кролем (аналогичные пройденным ранее), старта и поворотов.

В учебно-тренировочном процессе должен соблюдаться индивидуальный подход в соответствии с особенностями физического развития юных

триатлонистов и сложившейся техникой плавания подбираться соответствующие упражнения и нагрузки для дальнейшего совершенствования плавательной подготовки.

Бег. Беговая подготовка принимает уже разносторонний характер, увеличивается её объём и интенсивность. Для создания хорошей «школы» бега следует чередовать тренировочные занятия на развитие общей и специальной выносливости с работой на развитие скоростных возможностей как важной составляющей беговой подготовки триатлонистов. Дальнейшее развитие скоростных возможностей триатлонистов в беге достигается с помощью ускорений, бега со старта и с хода, скоростного бега, повторного пробегания отрезков от 50 до 200 м с высокой скоростью, упражнения скоростно-силового характера (прыжки, упражнения с отягощениями и др.)

Для развития специальной выносливости применяется повторный и переменный бег на средних и длинных отрезках, пробегаемых со скоростью ниже соревновательной. При этом постепенно, к началу соревновательного периода скорость бега возрастает, включаются более короткие отрезки, пробегаемые с соревновательной и выше скоростью. Типичными могут быть следующие серии: 8-10x300 м; 5-7x400 м; 3-5x800 м; 2-3x1000 м. Интервалы используются для медленного бега или ходьбы. Использование в 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. Учебно-тренировочный этап 5-го года является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности триатлониста.

Одной из основных особенностей этого этапа является неуклонное повышение объёма специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

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

Перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на

предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закреплённых 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.

4.2. Этап совершенствования спортивного мастерства.

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

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования остаётся такой же, как на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы – специализированная подготовка по всем видам триатлона с учётом индивидуальных особенностей спортсменов. Планирование всей подготовки и конкретное распределение нагрузок осуществляется в соответствии с установленной в триатлоне периодизацией и направленностью учебно-тренировочного процесса по периодам и этапам годового цикла.

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

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

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

Учебно-тренировочные занятия на данном этапе должны способствовать

созданию предпосылок для максимальной реализации индивидуальных возможностей триатлонистов на следующем этапе многолетней подготовки. Для этого необходим прочный фундамент специальной подготовленности во всех видах триатлона и устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства. В связи с этим следует использовать такие средства тренировки, которые позволят повысить функциональный потенциал организма спортсмена

на средних объёмах работы, приближённых по характеру к соревновательной деятельности.

Однако применение необоснованно больших нагрузок в беге в этом возрасте может уменьшить эффективность тренировочного процесса в плавании и велосипедном спорте.

В этот период наблюдается различная степень подготовленности спортсмена

в отдельных видах триатлона, поэтому с учётом индивидуальных особенностей и возраста триатлонистов необходимо так спланировать подготовку, чтобы целенаправленно велась работа как по «отстающему» виду (видам), так и максимально использовались средства по совершенствованию спортивного мастерства в виде (видах), к которому триатлонист наиболее предрасположен.

В этот период имеет место общая тенденция увеличения как обычного объёма учебно-тренировочной работы, так и нагрузок на уровне МПК (III-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность) и увеличении нагрузки гликолитического воздействия (IV-я зона). Нецелесообразно в годичном цикле применять ударные микроциклы по всем видам триатлона одновременно, следует их разводить по времени, придерживаясь принципа концентрации тренировочных нагрузок. Если по одному виду проводится акцентированная подготовка (3-5 недельных микроциклах), то по другим - поддерживающая работа. В недельном микроцикле в целях восстановления работоспособности должно предусматриваться рациональное чередование интенсивных нагрузок с компенсаторными и восстановительными тренировками.

В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

4.3. Этап высшего спортивного мастерства.

В зависимости от сроков, количества главных соревнований и организационных возможностей, структура годичной подготовки может быть одноцикловой, двухцикловой, трехцикловой и т.д. При многоцикловом планировании годичной подготовки макроцикл (год) состоит из повторяющихся периодов (базовых и соревновательных) и мезоциклов (восстановительных) со ступенчато-образным наращиванием тренированности и четким представлением о конечном результате на главных соревнованиях года.

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

Общеподготовительный период - суммарная длительность в годовом цикле до 25 недель. Основные цели: создание функциональной базы для обеспечения успешной работы в последующих этапах и циклах. Основные задачи: развитие специальной, общей выносливости, общей и специальной силы при работе на тренажерах и в лодке с отягощением, повышение уровня психической устойчивости.

Специально-подготовительный период - длительность (суммарная) в годовом цикле до 10 недель. Основные цели: повышение уровня соревновательной готовности. Основные задачи: развитие скоростной, силовой и дистанционной выносливости, скоростных возможностей, стартовой мощности, тактическая подготовка, повышение уровня психической устойчивости к скоростной работе, работа на различных, в том числе соревновательных и максимальных скоростях с применением интервального, переменного и повторного методов тренировки.

Соревновательный период - длительность этих периодов в годовом цикле до 15-16 недель. Основные цели: реализация на главных соревнованиях достигнутого уровня спортивной подготовки. Основные задачи: завершение физической, тактической, психологической, соревновательной подготовки с использованием всего арсенала специальных средств, отработка технико- тактической модели прохождения дистанции, выработка соревновательного поведения.

Содержание работы в группах высшего спортивного мастерства

Выполнение упражнений с использованием всех методов тренировки и в различных режимах, в том числе и в режимах соревновательного характера. Специальные упражнения в бассейне, на суше, на тренажерах. Участие в контрольных соревнованиях, отработка модельных вариантов прохождения дистанции, участие в основных и главных соревнованиях, мероприятия по восстановлению. Весь арсенал средств и методов используется в зависимости от задач цикла, этапа, мезоцикла, микроцикла и индивидуальных особенностей спортсменов.

4.4. Техническая подготовка триатлонистов.

Целью технической подготовки является формирование у обучающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно использовать в соревновательной деятельности возможности их организма.

Основное в специальной подготовке триатлониста - это тренировка переходов от одного вида к другому.

Тренировка перехода «Плавание-велосипед»

Тренировка перехода «Плавание-бег», «Плавание-бег-плавание»;

Тренировка перехода «Велосипед-бег»;

Комплексная подготовка

Учебно-тренировочные занятия, проводимые в рамках специальной подготовки триатлониста, отличаются повышенной эффективностью и значительным напряжением адаптационных механизмов.

Для освоения технической подготовки в триатлоне необходимо:

1. Совершенствовать технику плавания:

- плавание в полной координации коротких, средних и длинных отрезков;
- плавание с дополнительными сопротивлениями (тормоза, буксировка партнера);
- плавание с дополнительными отягощениями;
- плавание с растягиванием резинового амортизатора; плавание в лопатках;

- плавание на коротких отрезках с максимальной интенсивностью (упражнения выполняются при плавании в полной координации и по элементам);
- плавание в ластах с минимальным количеством гребков;
- командное плавание на дальность с минимальным количеством гребков;
- интервальное плавание отрезками сериями;
- контрольное плавание отрезков;
- эстафетное плавание.

2. Совершенствовать технику велосипедной подготовки:

- технику посадки, педалирования, торможения и остановки;
- технику равномерного движения по дистанции;
- технику подбора и переключения передаточных, технику старта и стартового разгона;
- технику прохождения поворотов, технику преодоления препятствий;
- технику «езды на колесе» и смены лидирующего в группе, технику контактного взаимодействия, прямолинейного движения, увеличение дистанции.

3. Совершенствовать технику беговой подготовки:

- использование общеразвивающих упражнений, направленных на развитие силы, гибкости, подвижности в суставах;
- прыжковые упражнения;
- челночный бег, бег с отягощением;
- повторный бег на отрезках от 30 до 150 м;
- длинный бег от 500 м до 3 км и др.

4.5. Тактическая подготовка.

Тактика — это умение спортсмена использовать все сильные стороны своей подготовки. В тактической игре, кроме использования своих лучших качеств, важно не дать соперникам использовать их сильные стороны. Действовать тактически правильно — это значит действовать обдуманно, планомерно и уверенно.

Тактическая подготовка должна строиться на основе современной информационной базы данных. Формирование такой базы данных предполагает процесс накопления и анализа знаний, методик освоения практических умений и навыков в триатлоне. Накопление информации по тактике происходит с помощью широкого круга методов. Самые распространённые и доступные методы — наблюдение и анализ соревновательной тактики, беседы с тренерами, спортсменами, специалистами. Широкое применение получил просмотр и анализ видеоматериалов прохождения дистанции сильнейшими триатлонистами мира.

Тактическая подготовка триатлониста строится на основе многолетнего плана. Процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями, навыками должен быть строго дифференцирован с учётом особенностей каждого этапа многолетней подготовки, квалификации и возраста спортсмена. На начальных этапах закладываются наиболее общие знания об основах спортивной тактики, изучаются правила соревнований в различных дисциплинах и их влияние на формирование спортивной тактики. Разработка плана тактической подготовки

предполагает определение объёма тактических действий, которыми необходимо овладеть триатлонисту на каждом этапе многолетней подготовки. План тактической подготовки должен согласоваться с планом по другим разделам подготовки триатлониста (физической, технической, психической).

Важным разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики, которые могут включать не только двигательные действия, но и приёмы психологического воздействия на соперников. Эффективность овладения практическими элементами спортивной тактики определяется уровнем других компонентов подготовленности триатлонистов. Чем выше уровень физической, технической, психологической подготовленности, тем больше возможности спортсмена в освоении разнообразных вариантов спортивной тактики.

При построении процесса тактической подготовки следует учитывать определённую последовательность в применении методов овладения элементами тактики.

При подготовке к главным соревнованиям с целью закрепления навыков применяется соревновательный метод. Этот метод позволяет целостные тактические задачи, воспитывать умение оперативно корректировать действия в различных тактических ситуациях, а также создаёт необходимый эмоциональный фон. Для закрепления навыков триатлонист должен отработать отдельные элементы, а также всю схему тактической борьбы в подготовительных, контрольных и подводящих соревнованиях. При этом необходимо стараться создать в этих соревнованиях условия, максимально близкие к тем, которые будут в главных соревнованиях (состав участников, характер их технико-тактических действий, условия трасс (водоёмов).

Опираясь на систематический сбор информации, разрабатывается тактический план на конкретные соревнования.

При разработке этого плана необходимо учитывать ряд факторов:

- стратегический план выступления в конкретных соревнованиях, серий соревнований;
- уровень подготовленности триатлониста (с учётом отдельных компонентов: физической, технической, тактической психической);
- подготовленность соперника;
- соревновательные условия (состояние водоёма, профиль велотрассы, трассы для бега, климатические и погодные условия).

Основное внимание в процессе подготовки к ответственным соревнованиям обращается на изучение тех качеств, приёмов, которые могут оказать решающее влияние на ход спортивной борьбы и позволяют прогнозировать тактические действия соперников. И хотя такой анализ не гарантирует защиты от неожиданных действий соперника, предварительная разработка тактического плана на конкретные соревнования и специальная подготовка к ним, с учётом всесторонней информации о сопернике, в значительной мере определяют результативность соревновательной деятельности триатлониста.

На основе конкретной информации обо всём комплексе факторов могут

вносятся коррективы в отработанный модельный вариант тактики, включающие конкретные тактические элементы, позволяющие добиться цели в данных соревнованиях.

Процесс совершенствованию тактического мастерства происходит значительно эффективнее, когда тренер-преподаватель и триатлонист постоянно анализируют итоги каждого соревнования, отмечая слабые стороны тактической подготовленности и вносят на основе этого соответствующие коррективы в подготовку.

4.6. Психологическая подготовка.

На учебно-тренировочном этапе главная цель: закрепление установки на спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Главными методами являются психолого-педагогические методы. Воздействие направлено на развитие свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов 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 тренировочного процесса до бесед, проводимых тренером-преподавателем и направленных на развитие тех черт, которые слабо выражены у спортсмена. На этом этапе психологическая подготовка тесно связана с воспитательной работой.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях. Содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психологической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы

3	Участие в спортивных соревнованиях	72	5	5	5	5	8	8	8	8	8	8	-	4
4	Техническая подготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
5	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
6	Инструкторская и судейская практика	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	48	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	6	6
	ИТОГО	1040	85	85	86	86	89	89	88	88	88	88	82	86

ЭВСМ

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	Месяц												
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	124	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12
2	Специальная физическая подготовка	686	56	56	58	58	58	58	58	58	58	58	56	56	56
3	Участие в спортивных соревнованиях	112	9	9	9	10	12	12	12	12	12	12	9	-	6
4	Техническая подготовка	140	11	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	12	12
5	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
6	Инструкторская и судейская практика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8	6
	ИТОГО	1248	101	102	104	105	107	107	107	106	106	101	99	103	

4.8. Учебно-тематический план. Приложение №6 к Программе.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон».

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон» основаны на особенностях вида спорта «триатлон» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «триатлон», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

При проведении учебно-тренировочных занятий по спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон» обеспечивается обязательное соблюдение требований безопасности.

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

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

5.5. 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. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие бассейна 25 м или 50 м;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с 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 № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 7 к Программе);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 8 к программе);
- 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.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

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

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющие спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом

Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.2.4. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели:

- проходят обучение по дополнительным профессиональным образовательным программам не реже одного раза в пять лет.
- используют современные дистанционные образовательные технологии;
- участвуют в тренингах, конференциях, мастер-классах и т.п.

6.3. Иные условия.

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

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы.

6.4.1. Федеральный закон от 04.07.2007г. №329-ФЗ 2О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями ФЗ от 30.04.2021г. №127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации»

6.4.2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденный приказом Минспорта России от 02.11.2022г.№906.

6.4.3. 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).

6.4.4. Приказ Минспорта России от 06.12.2022г.№1139 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки пот виду спорта «триатлон».

6.4.5. Всероссийский реестр видов спорта.

6.4.6. Правила вида спорта «триатлон» (Приказ Минспорта России от 11.08.2017 №740).

- 6.4.7. Эффективное плавание Методика тренировки пловцов и триатлетов. -М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013
- 6.4.8. Индивидуальный подход и основы построения тренировки в спортивном плавании в возрастных группах. – Москва: Издательство: Физическая культура, 2008. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость. М.: Советский Спорт, 2014.
- 6.4.9. Капитонов В. А., Михайлов В. В. Тренировка велосипедистов-шоссейников. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
- 6.4.10. Джекобсон Т. Анатомия триатлона. -М.: Попурри, 2013.
- 6.4.11. Программа комплексной подготовки спортсменов-триатлетов как средство повышения эффективности тренировки / Л. И. Вериго, Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров // Вести. КрасГАУ. -2014. -№ 7.
- 6.4.12. Дубровский В. И. Спортсменам о восстановлении. -М.: Шаг, 1993.
- 6.4.13. Стародубцев, В. В. Индивидуализация спортивной тренировки бегунов на средние и длинные дистанции на основе критериев специальной подготовленности: Автореф. дис. . . канд. пед. Наук/ В. В. Стародубцев.-Омск: Союз Печать, 2009.
- 6.4.14. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства. -М.: Терра-Спорт, 2003.
- 6.4.15. Платонов В. Н. Система подготовки в олимпийском спорте. -М.: Советский спорт, 2005.
- 6.4.16. Дибнер, Р.Д. Медицинские аспекты выносливости спортсмена: Сб. тр. Сектора функцией. Диагностики / Под ред. Р. Д. Дибнер.-СПБ.: Ленингр. НИИ физ. культуры, 2011.
- 6.3.17. Интернет ресурсы:
- официальный сайт Минспорта России /<http://www.minsport.gov.ru/>
 - официальный интернет сайт РУСАДА /<http://www.rusada.ru/>
 - официальный интернет сайт ВАДА /<http://www/wada-ama.org/>

Приложение № 1

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «Триатлон»

Годовой учебно-тренировочный план

№пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		УТЭ 5	Этап ССМ	Этап ВСМ
		Недельная нагрузка в часах		
		18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		3	4	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)		
		10	4	1
1.	Общая физическая подготовка (час.)	140	124	124
2.	Специальная физическая подготовка(час.)	468	596	686
3.	Участие в спортивных соревнованиях(час.)	46	72	112
4.	Техническая подготовка (час.)	180	108	140
5.	Тактическая подготовка(час.)	18	24	43
6.	Теоретическая подготовка (час.)	18	24	24
7.	Психологическая подготовка (час.)	18	24	41
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (час.)	10	16	18
9.	Инструкторская практика (час.)	9	10	12
10.	Судейская практика(час.)	9	10	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия(час.)	10	16	18
12.	Восстановительные мероприятия(час.).	10	16	18
Общее количество часов в год		936	1040	1248

Приложение №2

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «Триатлон»

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; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей	В течение года

	образа жизни	(написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в	В течение года

		том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

Приложение № 3

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Триатлон»

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
УТЭ (5)	1. Теоретическое занятие	1-2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		

	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление Краткого описательного отчета(независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы ССМ и ВСМ	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») 3. Семинары «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

Приложение № 4

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «Триатлон»

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Наименование мероприятий и восстановительных средств	Сроки	Ответственные
Медицинские мероприятия		
-углубленное медицинское обследование, в т.ч. :		Тренер-преподаватель, медицинский работник
-на учебно-тренировочном этапе	1 раз в год	
-на этапах спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства	2 раза в год	
-санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами учебно-тренировочных занятий и соревнований, одеждой и обувью	В течение гола	
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий	В течение гола	
-контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму учебно-тренировочных занятий и отдыха	По назначению	
Медико-биологические мероприятия и восстановительные средства (на всех этапах спортивной подготовки), в т.ч:		
-сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	В течение года	Мед. работник

-общий ручной массаж и гидромассаж, парная баня или сауна, души , ванны . Комплексы сочетания этих средств	Основной уровень восстановительных мероприятий	Мед.работник, тренер- преподаватель
-восстановительные ванны и души, гидромассаж, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной, тонизирующие растирания в период занятий ОФП	Текущий уровень восстановительных мероприятий	Мед.работник, тренер- преподаватель
-восстановительные ванны, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж	Оперативный уровень восстановительных мероприятий	Мед.работник, тренер- преподаватель
Педагогические средства		
-чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В течение года	Тренер- преподаватель
-использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, растяжение и т.п.)		
-полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий		
-эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления		
-повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий		

Приложение № 5

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «Триатлон»

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 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.2	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
	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 этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

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

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.4	7.4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не более	
			3.55	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Приложение № 6

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «Триатлон»

Примерный учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (УТЭ5)	Всего на учебно-тренировочном этапе	1080		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 120	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	≈ 120	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 120	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 120	Апрель-май	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	Июнь-июль	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 120	Август-сентябрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 120	октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 120	ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 120	декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1440		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 216	январь-февраль	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/недетренированность	≈ 216	март-апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 216	май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 216	июль-август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 216	сентябрь-октябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 180	декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	≈180	ноябрь (в переходный период спортивной подготовки)	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 1440		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 240	Январь-март	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 240	Апрель-май	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 240	Июнь-июль	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 240	Август-сентябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 240	Октябрь, декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	≈ 240	ноябрь (в переходный период)	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие

			спортивной подготовки)	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
--	--	--	------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Приложение №7

к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «Триатлон»

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

Таблица №1

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
2.	Беговая дорожка	штук	2
3.	Велостанок универсальный	штук	1
4.	Верстак железный с тисками	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
б.	Дрель ручная	штук	1
7.	Дрель электрическая	штук	1
8.	Звезда передняя (разных зубьев)	штук	2
9.	Камера	штук	10
10.	Капсула каретки	штук	5
11.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1

12.	Мяч набивной (медиаинбол) (3 кг)	штук	3
13.	Мяч футбольный	штук	1
14.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	2
15.	Слесарные инструменты	комплект	1
16.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
17.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
18.	Планшет	комплект	1
19.	Покрышка	штук	16
20.	Рулетка металлическая (20 м)	штук	1
21.	Седло анатомическое	штук	1
22.	Секундомер	штук	2
23.	Спицы	штук	50
24.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	4
25.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
26.	Тормоз ободной	комплект	1
27.	Тормозные колодки	комплект	20
28.	Тросы и рубашки переключения	комплект	100
29.	Цепи с кассетой	комплект	20
30.	Чашки рулевые	комплект	10
31.	Шатуны разных размеров	комплект	1
32.	Эксцентрик	комплект	10

Таблица № 2

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

9.	Кроссовки легкоатлетическ ие	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
10.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
11.	Обувь для бассейна	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
12.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	1
13.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
14.	Плавки (для мужчин)	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
15.	Полотенце	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
16.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
17.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	2	1	3	1	3	1
18.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1

