

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ИШИМБАЙСКИЙ РАЙОН
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

СОГЛАСОВАНО

на заседании

педагогического совета

МАУ ДО СШ №1

МР Ишимбайский район РБ

Протокол № 3 от 28.09.2023

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МАУ ДО СШ №1

МР Ишимбайский район РБ

А.В. Меховова

2023

Приказ № 98 от 01.09.2023



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

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от «06» декабря 2022 года № в 1139 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от «02» ноября 2022 года №906

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 4 года;
 - тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;
 - этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
 - этап высшего спортивного мастерства – без ограничений
- Возраст лиц проходящих спортивную подготовку – от 7 лет и старше

Разработчики:

Заместитель директора по спортивной работе
МАУ ДО СШ №1 МР Ишимбайский район РБ

А.В. Меховова

Тренер-преподаватель
МАУ ДО СШ №1 МР Ишимбайский район РБ

В.Я. Панасов

г. Ишимбай, 2023

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ИШИМБАЙСКИЙ РАЙОН
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

СОГЛАСОВАНО

на заседании

педагогического совета

МАУ ДО СШ №1

МР Ишимбайский район РБ

Протокол № ____ от ____

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МАУ ДО СШ №1

МР Ишимбайский район РБ

____ А.В. Меховова

____ 2023

Приказ № ____ от ____

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

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от «06» декабря 2022 года № в 1139 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от «02» ноября 2022 года №906

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 4 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Возраст лиц проходящих спортивную подготовку – от 7 лет и старше

Разработчики:

Заместитель директора по спортивной работе
МАУ ДО СШ №1 МР Ишимбайский район РБ

А.В. Меховова

Тренер-преподаватель
МАУ ДО СШ №1 МР Ишимбайский район РБ

В.Я. Панаев

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ.....	3
I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы.....	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку.....	5
2.2. Объем Программы.....	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	7
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	12
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	19
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	20
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	24
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	24
3.2. Оценка результатов освоения Программы	26
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	26
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТРИАТЛОН».....	29
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	29
4.2. Учебно-тематический план	34
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	39
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	39
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	39
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	45
6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей....	46
6.4. Информационно-методические условия реализации Программы.....	46

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

ЭВСМ – этап высшего спортивного мастерства;

ВРВС – Всероссийский реестр видов спорта;

СШ – спортивная школа;

ЕВСК – Единая всероссийская спортивная классификация;

ЕКП – Единый календарный план;

ЕКС – Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих;

ЭНП – этап начальной подготовки;

ПСП – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки;

МАУ ДО СШ №1 МР Ишимбайский район РБ–Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа №1 муниципального района Ишимбайский район Республики Башкортостан;

УТЭ (ЭСС) – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

ЭССМ – (этап) совершенствования спортивного мастерства;

ФГТ – федеральные государственные требования;

ФКиС – физическая культура и спорт;

ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки;

ЦСП – центр спортивной подготовки;

ФЗ – Федеральный закон.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 02 ноября 2022 г. № 906 (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

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

- Федеральным законом от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

- Приказом Минспорта России от 06.12.2022 № 1139 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»;

- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказом Минспорта России от 27.12. 2022 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

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

- 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»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.23648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» представлено в таблице 1.

Таблица 1 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

[ФССП по виду спорта «триатлон» Приложение № 1]

2.2. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» представлен в таблице 2.

Таблица 2 - 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
	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год		
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	12	14	16	20	24
Общее количество в год	312	312	416	416	520	624	728	832	1040	1248

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

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

- учебно-тренировочные занятия, включающие в себя теоретическую и организационную части (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);
- учебно-тренировочные мероприятия. Учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (таблица 3);
- спортивные соревнования (таблица 4);
- индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.
- иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия).

Таблица 3 - Учебно-тренировочные мероприятия

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта	-	14	14	14

Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1. Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2. Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3. Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4. Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5. Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

[ФССП по виду спорта «триатлон» Приложение № 3]

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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4 - Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	6	8	10	12	12
Отборочные	-	-	2	4	4	4
Основные	-	-	2	3	4	6

[ФССП по виду спорта «триатлон» Приложение № 4]

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Спортивная школа обеспечивают учебно-тренировочный процесс посредством реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки,

направленных на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» в спортивной школе проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса в течение 52 недель в год, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, в часах, рассчитываются на учебно-тренировочный год, в зависимости от установленной тренеру-преподавателю учебно-тренировочной нагрузки на соответствующий учебно-тренировочный год. Исходя из этого, составляется годовой учебно-тренировочный план, в часах, на соответствующий учебно-тренировочный год.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивная школа:

- определяет сроки начала учебно-тренировочного процесса - 01 сентября календарного года и окончания учебно-тренировочного процесса - 31 августа календарного года с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся);

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

- использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- а) перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- б) ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- в) 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;

- г) 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.

Формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-

преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

а) непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

б) непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

в) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп спортивная школа:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки проводится ежегодно, в начале учебно-тренировочного года, с целью оптимизации и повышения качества тренировочного процесса на основании результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта, результатов выступлений на спортивных соревнованиях (выполнения разрядных требований), а также результатов сдачи вступительных нормативов общей физической и специальной физической подготовки (для вновь принятых спортсменов), согласно требованиям Положения о правилах приема, перевода, восстановления и отчисления из учреждения.

Промежуточная аттестация проводится спортивной школой не реже одного раза в год и 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.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению спортивной школы с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 5 и 6.

Таблица 5 - Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

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

[ФССП по виду спорта «триатлон» Приложение № 5]

Таблица 6 - Примерный годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствов ания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	8	8	10	12	14	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		3	3	3	3	3	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		12	12	12	12	10	10	10	10	4	1
1.	Общая физическая подготовка	78-124	62-70	82-145	82-145	72-104	87-125	72-109	83-125	83-125	100-150
2.	Специальная физическая подготовка	109-156	125-171	166-228	166-228	234-312	280-374	350-451	400-515	500-645	624-823
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	15-20	18-25	36-43	41-50	62-72	88-112
4.	Техническая подготовка	56-68	56-70	56-99	56-99	94-125	112-150	131-175	150-200	156-208	137-187
5.	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	3-6	3-9	4-12	4-12	15-20	18-25	36-43	42-50	62-73	87-112
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	5-10	6-12	7-17	8-16	10-20	12-24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-10	3-10	4-12	4-12	10-20	10-20	14-26	16-30	30-50	40-70
Общее количество часов в год		312	416	416	520	520	624	728	832	1040	1248

[ФССП по виду спорта «триатлон» Приложение № 5]

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена, задач этапа подготовки.

Воспитательное воздействие органически входит учебно-тренировочную деятельность и жизнь спортивной школы.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсменов, поощряться или осуждаться. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- государственно-патриотическое воспитание (формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство), приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта);
- нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека), так как нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения);
- спортивно-этическое и правовое воспитание (освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой). Спортивно-этическое воспитание в занятиях со спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

Календарный план воспитательной работы разрабатывается на календарный год и утверждается руководителем спортивной школы (таблица 7). План воспитательной работы находится в учреждении.

Таблица 7 - Примерный 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 образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм,	В течение года

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

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

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

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей 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. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 8 – антидопинговые мероприятия

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. «Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	Тренер	1-2 раза в год

		антидопинговой культуры»		
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений Антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

		АДАМС»		
--	--	--------	--	--

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного

соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Спортсмены тренировочных групп, могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

С первого года занятий, занимающиеся в учебно-тренировочных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем. Необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в техники выполнения ими отдельных технических приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и поводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, совместно с тренером-преподавателем принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол. С третьего года обучения в учебно-тренировочных группах должны шире привлекать в качестве помощников при

проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. В группах совершенствования спортивного мастерства занимающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений, приемов со спортсменами младших возрастов.

По судейской практике спортсмены должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи и секретаря, секундометриста и судьи на финише, систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. Примерный план и содержание инструкторской и судейской практики представлены в таблице 9.

Таблица 9 - Примерный план инструкторской и судейской практики

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
Освоение методики проведения спортивно- массовых мероприятий в физкультурно- спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований	

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

Восстановительные мероприятия являются составной и неотъемлемой частью системы подготовки как начинающих, так и квалифицированных триатлонистов. От выбора различных восстановительных мероприятий, их разнообразия, последовательности применения в тренировочном процессе зависит эффективность всего тренировочного процесса. Восстановительные средства и мероприятия выбираются в соответствии с возрастом, квалификацией спортсмена, а также исходя из материально-технических

возможностей спортивной школы.

Средства восстановления:

Педагогические.

- Рациональное планирование тренировок в соответствии с функциональными возможностями спортсмена; необходимое сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов; волнообразность и вариативность нагрузки; широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок; рациональное сочетание работы и отдыха; введение специальных восстановительных циклов.
- Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.
- Планирование тренировок в условиях среднегорья, высокогорья.
- Использование специализированных приборов и оборудования, позволяющих полнее раскрыть функциональные возможности спортсмена, превзойти ранее достигнутые уровни проявления двигательных качеств.

Гигиенические.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

- Медико-биологические средства восстановления включают в себя:
 - Правильную оценку и учет состояния здоровья;
 - Информацию о текущем функциональном состоянии;
- Рациональное питание с использованием препаратов и продукты повышенной биологической ценности;
- Использование комплекса фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля (исключая запрещенные);
- Использование среднегорья, климатотерапии, санаторно-курортных методов и др.

Психологические.

Применяют различные приемы воздействия на организм спортсмена через психическую сферу - психогигиена, психопрофилактика, психотерапия. Перечисленные приемы носят сугубо индивидуальный характер. Психогигиенические воздействия позволяют снизить уровень нервно- психической напряженности, психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым ускорить процессы восстановления других систем организма.

К психологическим средствам относятся: аутогенная тренировка и их модификации - психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, видеопсихологическое воздействие и др.

Психорегулирующая тренировка основана на регуляции психологического состояния, использования расслабления (релаксации) мышечной системы и воздействия спортсмена на функции своего организма посредством слова.

Самовнушение может оказать значительное влияние на мобилизацию резервных возможностей организма спортсмена и ускорение восстановительных процессов. Занятия должны проводиться специалистом, хорошо знающим психологию и психотерапию.

Существенное влияние на скорость протекания процессов восстановления между тяжелыми тренировками, между комплексами тренировочных упражнений в отдельных занятиях, а также между стартами в условиях соревнований оказывает внушенный сон-отдых. Использование данного мероприятия в тренировочном процессе позволяет увеличить объем выполненной работы.

При необходимости быстрого восстановления сил в случае переутомления часто прибегают к помощи гипнотического внушения: в ряде случаев оно является наиболее действенным, а иногда и единственным способом ускорения снижения явлений переутомления и перенапряжения.

Фармакологические.

При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, рекомендуется проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма спортсмена витаминами. В течение 5-7 дней спортсмены дополнительно ежедневно получают по 4 - 5 штук поливитаминного драже.

Таблица 10 – Суточная потребность спортсменов в витаминах, мг

Возрастные группы, лет	B1	B2	B6	PP	C
11-13	1,7	2,8	2,0	25,0	100
14-17	1,9	3,4	2,2	30,0	110
18-25	3,0	3,0	2,5	30,0	150-200

Таблица 11 – Суточная потребность в минеральных элементах, г

Группа спортсменов	Фосфор	Кальций	Магний	Калий	Железо	Хлористый натрий
Юные (14-17 лет)	3,0	1,6	0,3	3,0	10,0	10,0-15,0
Взрослые	4,0	2,0	0,8	5,0	20,0	20,0-25,0

При выполнении физических нагрузок происходят значительные сдвиги в минеральном обмене организма, что и определяет повышенную потребность в некоторых минеральных веществах: фосфор, кальций, магний, калий, натрий и железо.

Физиотерапевтические

- Электропроцедуры – применение постоянных и переменных токов различной частоты. Под влиянием постоянного тока происходит расширение капилляров тканей, улучшается кровоснабжение тканей и органов, что способствует быстрейшему выводу из тканей продуктов распада и доставки кислорода и питательных веществ. Постоянный ток оказывает значительное влияние на функциональное состояние периферической и центральной нервной систем.

- Электросон – применение импульсного тока низкой частоты и малой силы. Данный метод снимает эмоциональное напряжение, утомление, нормализует рефлекторные процессы и вегетативные функции организма.

- Виброванна – может оказывать как возбуждающее действие, так и седативное. При применении данного метода необходим индивидуальный подход.

- Аэроионизация – искусственное насыщение воздуха ионами отрицательного заряда, которые способствуют лучшему усвоению кислорода тканями организма, ускорению обменных процессов, снижению усталости.

- Электростимуляция – электрическое воздействие на биологически активные точки, что повышает защитные свойства организма, оказывает нормализующее действие на тонус

мышц, снимает утомление и боль.

- Ультразвук – оказывает на организм спортсмена физико-химическое и слабое тепловое действие. Ультразвук усиливает окислительно-восстановительные процессы в тканях, способствует повышению болеутоляющего воздействия.

- Световое облучение – применение инфракрасных и ультрафиолетовых лучей. Физиологическое действие инфракрасных лучей основано на их тепловом эффекте, что влияет на усиление кровообращения и улучшение питания тканей.

Применение ультрафиолетовых лучей способствует улучшению процессов восстановления.

К эффективным средствам повышения или восстановления работоспособности перед повторной или двухразовой тренировкой следует отнести парную баню в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды не выше +12-15 °С). При длительности перерывов между тренировками свыше 12-16 часов рекомендуются парная баня и душ (ванна) с температурой около +36-37 °С.

Контрастный душ в течение 5-7 мин также может стать простым средством восстановления в процессе тренировки при следующей методике применения: 1 минута подается горячая вода (+37-38 °С), затем 5-10 секунд - холодная (+12-15 °С) и т.д.

Применение массажа.

Восстановительный массаж применяется с целью снятия утомления. При двухразовых тренировочных занятиях вначале проводится вибрационный (низкочастотный) восстановительный массаж 10-15 мин (после первой тренировки), а затем - ручной восстановительный массаж 30-45 мин (после второй тренировки). Если нет вибрационного аппарата, то проводится ручной массаж спустя 1-2 часа после первой тренировки.

После соревнований восстановительный массаж применяется спустя 24 часа после их окончания. Осуществляется щадящий массаж, т.к. мышцы в это время очень чувствительны к различным механическим раздражениям.

Вибрационный (низкочастотный) массаж, выполняемый специальными аппаратами (вибраторами), применяется спустя 30-60 мин после тренировки и длится 15-25 мин.

Предварительный (мобилизационный) массаж проводится с разогревающими мазями за 30-40 мин до соревнований и длится 10-20 мин. Используют следующие приемы: поглаживание, неглубокое разминание, вибрацию.

Реабилитационный массаж применяется после травм и заболеваний. Задача массажа - повысить уровень функционального состояния спортсмена, тонус мышц. Массаж продолжается 10-15 мин.

Гидромассаж включает в себя подводный массаж водяной струей под высоким давлением. Спортсмен погружается в ванну с температурой воды +37-38 °С и в течение 5 мин отдыхает. Затем струей воды (давление 3-4 атм) массируются конечности, а далее - туловище и область живота (давление 1,0-1,5 атм). Массаж области сердца и половых органов исключается.

Спортивный массаж у женщин имеет свои особенности. В дни, предшествующие менструации, сокращается продолжительность массажа до 20 мин, противопоказан массаж живота. Спустя 1-2 дня после окончания цикла длительность сеанса постепенно возрастает до 35-40 мин. У женщин не массируются молочные железы.

Средства восстановительных мероприятий можно систематизировать и представить ниже (таблица 13):

Таблица 12 – Система восстановительных мероприятий

Методы восстановления	Во время тренировочного занятия	После тренировочного занятия	В течение дня	В микроцикле**
Педагогические методы	1. Интервал отдыха; 2. Подбор упражнений на восстановление; 3. Вариативность средств; 4. Психомоторная тренировка; 5. Психологические беседы; 6. Использование психологических приемов во время соревнований	1. Время отдыха между занятиями; 2. Сон; 3. Аутотренинг; 4. Ландшафтотерапия (прогулки по местности); 5. Использование одежды по погоде; 6. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке.	1. Время отдыха между занятиями; 2. Сон; 3. Аутотренинг; 4. Ландшафтотерапия (прогулки по местности); 5. Использование одежды по погоде; 6. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке; 7. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)	1. Чередование нагрузки и отдыха; 2. Сеансы психотерапии; 3. Учет индивидуальных потребностей; 4. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке; 5. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.).
Физиотерапевтические методы	1. Вибромассаж; 2. Тонизирующий массаж; 3. Восстановительный массаж; 4. Самомассаж; 5. Электростимуляция; 6. Биомеханическая стимуляция мышц.	1. Восстановительный массаж; 2. Тонизирующий массаж; 3. Электросон; 4. Ванны - хвойная, йодо-бромная и др.; 5. Аэроионизация воздуха; 6. Все виды душа; 7. Сауна; 8. Баня с веником; 9. Общий массаж; 10. Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное).	1. Восстановительный массаж; 2. Тонизирующий массаж; 3. Электросон; 4. Ванны - хвойная, йодо-бромная и др.; 5. Аэроионизация воздуха; 6. Все виды душа; 7. Сауна; 8. Баня с веником; 9. Общий массаж; 10. Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное).	1. Сауна; 2. Баня с веником; 3. Общий массаж; 4. Ультрафиолетовое облучение; 5. Массаж с растирками, согревающими мазями; 6. Физиотерапевтические процедуры по назначению врача.
Питание	1. Специальные напитки; 2. Специальное питание; 3. Отвар содержащий белки (бульоны).	1. Углеводное насыщение (укол, капельница) 2. Углеводное питание и напитки.	1. Питание соразмерно нагрузке; 2. Кислородный коктейль с прополисом; 3. Белковое питание.	1. Медикаментозные средства; 2. Прием витаминов по индивидуальной схеме

* В течение дня должны занимать 2 часа.

** В недельном цикле необходимо выделять 2 часа за 6 дней.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «триатлон»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «триатлон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «триатлон»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «триатлон»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие 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.

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. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой, 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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации спортсменов (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «триатлон» и включают:

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной 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»;
- 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»;
- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на

этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «триатлон».

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки представлены в таблице 13, 14, 15, 16.

Таблица 13 – 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 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.10	6.30
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседание (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			5	6	8	7
2.2.	Выкрут прямых рук вперед- назад. Ширина хвата	см	не более		не более	
			-	-	70	65
2.3.	Плавание 100 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	2.00	2.10

[ФССП по виду спорта «триатлон» Приложение №6]

Таблица 14 – 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 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.2	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
6.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			3.50	4.10
7.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

[ФССП по виду спорта «триатлон» Приложение №7]

Таблица 15 – 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 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 менее	
			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»			

[ФССП по виду спорта «триатлон» Приложение №8]

Таблица 16 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «триатлон».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин	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»			

[ФССП по виду спорта «триатлон» Приложение №9]

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТРИАТЛОН»

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико- тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретический материал распределяется на весь период подготовки тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки вносятся необходимые коррективы.

Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и др. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

Содержание занятий по теоретической подготовке

Темы занятий

1. История триатлона: формирование триатлона как вида спорта; триатлон в Мировых чемпионатах и Олимпийских играх; лидеры российского и международного рейтинга;
2. Единая всероссийская спортивная классификация;
3. Терминология триатлона;
4. Оборудование и инвентарь;
5. Техника безопасности и профилактика травматизма: техника безопасности на воде, на дороге, соответствие инвентаря требованиям безопасности, оказание первой медицинской помощи при несчастном случае на воде и суше;
6. Общая характеристика спортивной тренировки: понятие о тренировке, ее цель, задачи, основное содержание;
7. Средства и методы тренировки: ОФП и СФП, основные методы тренировки, особенности тренировки в триатлоне;
8. Основы техники триатлона: техника плавания, бега, велоезды, техника преодоления транзитной зоны;
9. Тактическая подготовка: тактическое построение прохождения дистанции в зависимости от квалификации спортсмена, характеристики велосипеда, трасс, варианты распределения сил на дистанции;
10. Спортивный режим: распределение физической нагрузки, питание, восстановительные мероприятия;

11. Закаливание организма: значение и основные правила закаливания;
12. Медицинский контроль и самоконтроль: самочувствие, пульсометрия, диспансерное обследование;
13. Ведение дневника спортсмена: задачи, цели, форма;
14. Правила соревнований: организация, проведение и судейство;
15. Применение технических средств: видеопросмотр материалов о международных стартах (анализ техники ведущих спортсменов), видеосъемка тренировки с целью анализа и корректировки техники спортсмена;
16. Планирование тренировки: цель планирования, виды и формы планов;
17. Контроль и учет в спортивной тренировке триатлониста;
18. Психологическая подготовка триатлониста.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам в триатлоне

Техника плавания

Плавание кролем позволяет развить наибольшую скорость. Он всегда используется на соревнованиях, когда правила разрешают плавать вольным стилем. Кроль (от английского слова «crawl» – ползать) – стиль плавания на груди, при движении которым пловец совершает широкие гребки вдоль тела попеременно правой и левой руками, и одновременно постоянно выполняет удары ногами в вертикальной плоскости (по принципу работы ножниц). Лицо спортсмена почти постоянно находится при этом в воде; периодически, во время одного из гребков он поворачивает голову в сторону, поднимая лицо из воды для того, чтобы сделать вдох.

Уникальность плавания вольным стилем заключается в том, что в этом случае лицо пловца погружено в воду в продолжение большей части цикла гребка перед вращательным движением туловища в сторону, и спортсмен дышит очень низко над поверхностью воды. Поэтому правильное дыхание — самая значимая и сложная задача в обучении плаванию вольным стилем, и многим новичкам поначалу с трудом удается дышать, не захлебываясь. Во время гребка тело плывущего вращается относительно продольной оси позвоночника. Это помогает пловцу при каждом гребке эффективно задействовать мышцы груди, спины и плечевого пояса. Меньшее количество вертикальных движений в сравнении с баттерфляем или брассом позволяет хорошим пловцам занимать очень высокое положение в воде, минимизируя профильное сопротивление. Кроль на груди обладает целым рядом биомеханических преимуществ, которые позволяют спортсменам проявлять лучшую технику продвижения в воде. Если говорить о триатлоне и плавании на открытой воде, то вольный стиль в сравнении с баттерфляем и брассом более компактен, менее размашист, и это делает его идеальным для плавания в группе. По сравнению с кролем на спине этот стиль имеет несомненные обзорные преимущества, позволяя тем самым выдерживать оптимальную траекторию движения. Для того чтобы хорошо плавать в бассейне и на открытой воде, необходимо развить правильную технику вольного стиля. Она позволяет уменьшить сопротивление воды за счет наиболее эффективного продвижения при определенном количестве затрачиваемых усилий. Это означает, что спортсмен плывет быстрее или легче, а возможно, и то и другое вместе.

Плавание на открытой воде требует много специфических навыков. В их числе: умение справляться с внутренним волнением и боязнью замкнутого пространства, которое может возникнуть из-за эффекта «стиральной машины» в начале заплыва; умение ориентироваться и поддерживать верную траекторию движения; драфтинг:

умение держаться за более быстрыми пловцами (ради увеличения собственной скорости) или за пловцами, плывущими в одинаковом с вами темпе (ради экономии энергии); умение проходить повороты и скоростная работа на отрезках у буйков; эффективное плавание в гидрокостюме, адаптация движений; овладение стратегиями, которые помогут адаптироваться к меняющимся условиям на открытой воде. Сосредоточившись на совершенствовании технических навыков в бассейне очень легко забыть о том, что необходимо совершенствовать и навыки в плавании на открытой воде. Их тоже нужно развивать и совершенствовать на протяжении всего года, уделяя столько же внимания, сколько и традиционной работе над техникой плавания. Это можно делать очень эффективно: нужно просто проводить специальные тренировки в бассейне, это будет и полезно, и весело. При этом работа над отработкой таких навыков в бассейне иногда оказывается более эффективной, чем на самой открытой воде.

Оптимизация техники плавания, в целом, безусловно важна, и работа в бассейне имеет важное значение. Между тем специальные исследования показали, что эффективная техника драфтинга позволяет экономить до 38% энергозатрат. Если к этому прибавить умение справляться с волнением, навыки ориентирования, способность плыть, не отклоняясь от оптимального курса (как по черной разметке на дне бассейна), то становится очевидным, почему так необходимо развитие навыков плавания на открытой воде. Да и работа над ними в бассейне принесет в занятия новые положительные эмоции, избавит от монотонного плавания от бортика к бортику.

Техника велосипедного спорта

Для достижения высоких спортивных результатов в велосипедном спорте гонщику необходимо владеть совершенной техникой педалирования.

Правильная техника педалирования подразумевает работу ногой во время всего цикла. Эффективность педалирования выражает расход энергии, преобразованный в силу, позволяющую велосипеду катиться вперед. Другими словами, эффективность педалирования характеризует способность мышц трансформировать накопленную биохимическую энергию в механическое движение, а оставшаяся энергия расходуется на выделение тепла. Чем выше эффективность, тем выше работоспособность велосипедиста с тем же количеством энергии и кислорода. Этот показатель является важным для успеха в велогонках и прочих соревнованиях на длинные дистанции.

Частота педалирования - это скорость, с которой спортсмен вращает педали, измеряемая в оборотах в минуту. Она является основным фактором улучшения производительности. Повышенная частота вращения педалей снижает усилие, необходимое для каждого хода педали, что улучшает общий результат.

Опытные велосипедисты могут работать с более высокой частотой педалирования и стараются поддерживать ее выше 90 оборотов в минуту, в то время как менее опытные и новички обычно придерживаются более низких показателей. Как и скорость, так и частота вращения педалей обычно ниже во время подъемов, чем на ровных участках. Вес также играет определенную роль. Велосипедисты с легким весом стремятся к более высоким скоростям, чем велосипедисты с большим весом.

Частота педалирования обычно поддерживается выше среднего значения во время тренировок, спортсменов техники частоты вращения педалей, и на значительно более низком уровне - на специальных силовых тренировках.

Опытные велосипедисты, увеличивая частоту вращения педалей, стимулируют участие мышечных волокон типа I (медленно сокращающихся) и уменьшают задействование мышечных волокон типа II (быстро сокращающихся). Из спортсменов с более высоким процентом мышечных волокон типа I получают более результативные

велосипедисты.

Основой правильной техники езды на велосипеде является правильное использование трансмиссии или передачи. Типичная ошибка новичков - использование повышенной передачи, значительно сокращающей частоту педалирования.

Отдельного внимания заслуживает техника бессилового педаляжа. Спортсмен способен ехать, притом достаточно быстро, используя только вес своих ног. Иногда при езде в группе не требуется прикладывать значительных усилий к педалям, чтобы создать движение, — достаточно всего лишь опустить ногу вниз. Она движется только под собственным весом, вторая нога при этом совершает легкое подтягивающее усилие. Энергетические затраты при такой езде минимальные, а восстановление после интенсивной работы максимальное. Именно бессиловой педаляж позволяет быстро восстановиться после рывков и интервалов. Технику бессилового педалирования необходимо отрабатывать на каждой восстановительной тренировке или ее части.

Техника бега

Технику бега характеризуют постановка стопы на грунт и последующая «работа» ног, положение туловища и головы, «работа» рук, частота и длина шагов, скорость бега, степень расслабления мышц в нерабочие моменты.

Основной и ведущей в беге является «работа» ног, анализ которой принято начинать с момента постановки стопы на грунт. Наиболее рациональной является постановка ноги с передней части наружного свода стопы с последующим перекатом на всю стопу. Тогда уменьшается тормозное действие переднего толчка, сокращается его длительность, лучше сохраняется поступательное движение бегуна вперед. Такая постановка возможна лишь при наличии небольшого наклона туловища вперед и при высокой работе рук. Постановка ступни на пятку, как в беге трусцой, не так эффективна, так как не дает должной силы отталкивания ноги от дорожки. Правильная постановка ноги позволяет уменьшить тормозное действие толчка вперед и сохранить набранный темп бега.

Внешним признаком хорошего и эффективного отталкивания от грунта является полное и законченное выпрямление толчковой ноги во всех суставах в сочетании с активным выносом вперед – вверх бедра маховой ноги, что существенно усиливает мощность толчка. Задний толчок выполняется очень эффективно, угол отталкивания равен примерно 50 градусам. В момент окончания заднего толчка голова должна держаться прямо, взгляд направлен вперед.

Постановка ноги на внешнюю часть стопы возможна только в случае, если спортсмен энергично работает руками. В беге на длинные дистанции используется высокая работа рук. Угол сгибания рук в локтевом суставе должен быть меньшим, чем в других беговых дисциплинах. Локоть во время движения руки назад идет назад-наружу. При движении рук вперед кисть поворачивается вовнутрь и движется к средней линии туловища, как бы ухватываясь за воздух. При движении назад локоть руки идет назад – наружу, угол сгибания уменьшается, а при движении вперед кисть идет несколько внутрь, к средней линии туловища. С помощью высокой работы рук увеличивается частота шагов, а вместе с ней растет и скорость движения спортсмена. В отличие от спринтерских и средних дистанций, во время стайерского бега корпус тела бегуна должен быть почти вертикальным, с еле заметным наклоном вперед. Такое положение обеспечивает большую эффективность работы ног.

Ритм дыхания согласовывается с частотой беговых шагов и индивидуален для каждого спортсмена. Исследования показали, что более выгодным является частое дыхание, в лучшей мере обеспечивающее организм кислородом. Целесообразнее всего применять смешанный тип дыхания с преобладанием диафрагмального (брюшного) дыхания. Это

способствует улучшению кровообращения.

Нахождение оптимальной длины и частоты шагов – необходимое условие технического совершенства бегуна. Для каждого спортсмена, в зависимости от его роста, имеется определённый оптимум. Кроме того, один и тот же спортсмен в зависимости от прилагаемых усилий и конечного результата может иметь различную длину и частоту шагов, а для достижения одинакового результата одни спортсмены поддерживали скорость бега за счёт длины шага, другие – за счёт частоты движений.

Расслабление — ключ к экономичности и скорости бега. Бежать быстро в триатлоне возможно лишь в том случае, если спортсмену удастся расслабить («выключить») все мышцы, активно не участвующие в процессе бега. Иногда, после изнурительных двух предыдущих этапов, расслабления бывает очень сложно добиться, и тем ценнее эта способность. Некоторые триатлеты показывают отличные результаты в

«чистых» легкоатлетических дисциплинах, но не могут хорошо пробежать после велосипедной гонки, что отчасти объясняется неспособностью расслабить неработающие в данный момент мышцы. Чем быстрее старается бежать такой спортсмен, тем больше он

«зажимается», больше тратит энергии и сильнее устает. Способность к расслаблению можно с успехом развить в процессе тренировок, хотя это и занимает продолжительное время.

Физическая подготовка

Как и в других циклических видах спорта, в триатлоне одним из ключевых компонентов в подготовке спортсменов является физическая подготовка. Она условно делится на общую и специальную. Соотношение ОФП и СФП в тренировочном процессе зависит от решаемых задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса. В процессе многолетней тренировки с ростом мастерства спортсмена увеличивается удельный вес средств СФП и, соответственно, уменьшается объем средств ОФП. На начальных этапах развития юных спортсменов общая и специальная подготовка направлена на выполнение сходных задач. Однако на этапах спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться.

Основной целью общей физической подготовки (ОФП) является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. С помощью ОФП решаются также задачи восстановления функциональных систем организма после интенсивных нагрузок, переключения на другой характер работы для снятия эмоционального утомления. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения.

Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах с отягощениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Специальная физическая подготовка (СФП) триатлетов направлена на повышение уровня развития физических способностей, возможностей органов и функциональных

систем, непосредственно определяющих достижения в триатлоне. Специальная физическая подготовка осуществляется выполнением с разной интенсивностью и в разных условиях основного упражнения и упражнений, сходных с основным по координационной структуре и характеру выполнения (по силе, скорости, темпу и пр.). Специально-подготовительные упражнения представляют собой элементы основного упражнения и применяются как для совершенствования техники, так и для развития специальных качеств. Последнее регулируется длительностью, количеством повторений, силой и скоростью выполнения упражнений, а также режимом чередования упражнений с отдыхом.

СФП в плавании направлена на развитие основных групп рабочих мышц. В плавании кролем, который в основном используется в триатлоне, таковыми являются: большая грудная мышца; передний и средний пучок дельтовидной мышцы; широчайшая мышца спины; бицепс плеча; трицепс плеча; четырехглавая мышца бедра; ягодичная мышца.

Выполнение упражнений СФП способствует приросту уровня специальной силовой подготовленности, и в итоге, увеличению скорости плавания. Все упражнения (за исключением тренировки на специальных тренажерах для подготовки пловца) должны выполняться медленно, в статодинамическом режиме: каждое движение вверх или вниз должно выполняться не быстрее 2 сек., без фазы расслабления в какой-либо точке. Упражнения необходимо выполнять до отказа, по 3–4 подхода или круговым методом, с паузами отдыха (1,5–3 мин.) между станциями и/или подходами. При таком варианте специальной работы в большей степени возрастают силовые показатели окислительных мышечных волокон (ОМВ), что для триатлона является определяющим. Нагрузки данной направленности рекомендуется выполнять после занятий плаванием и в вечернее время. Упражнения с силовым акцентом следует выполнять после плавания в аэробном развивающем режиме, но никогда до: нагрузка аэробной направленности в значительной степени нивелирует эффект от силовой тренировки, если идет сразу после нее.

Примеры упражнений в зале.

1. Тяга верхнего блока прямыми руками.
2. Полное разгибание рук трицепсами.
3. Разгибание трицепсами (до угла в 90°).
4. Отведение прямых рук со штангой назад.
5. «Тележка» с партнером.
6. «Тележка» с прыжками на руках.

Наибольшим эффектом обладают упражнения изокинетического характера, то есть имитирующие движения при гребке.

1. Растягивание резинового амортизатора: захваты.
2. Растягивание резинового амортизатора: гребки двумя руками.
3. Окончание гребка.
4. Поочередные гребки.
5. Тренажер «тележка».

Примеры упражнений в воде

Исходные положения для приведенных ниже примерных упражнений: положение 1- на груди, обе руки вытянуты вперед, плечи прижаты к ушам, лицо опущено в воду; положение 2 – на груди, одна рука прижата к бедру, другая вытянута вперед, лицо опущено в воду; положение 3 – на правом или левом боку, одна рука прижата к бедру, вторая вытянута вперед; положение 4 – на груди, обе руки прижаты к бедрам, лицо опущено в воду.

1. Пронос расслабленной руки из положения 1 вперед — назад — вперед с одновременным переходом (переход — смена рук в положение 2 с одновременным гребком) после последнего проноса.

2. «4 проноса — 2 гребка». Проносы расслабленной руки назад и вперед, затем такие же проносы другой рукой (получится 4 проноса — по 2 каждой рукой), затем сделать два полноценных гребка и вернуться в и.п. Повторить.

3. Проносы с касанием пальцами воды. Плыть обычным кролем, только во время проноса кончиками пальцев касаться поверхности воды как можно ближе к телу.

4. Гребки только одной рукой из положения 1. Вдох в сторону гребущей руки. Противоположная (не гребущая) рука остается впереди.

5. Раздельный кроль. Гребок одной рукой, гребок другой рукой из положения 1 с касанием рук во время вкладывания. Основной акцент — на мощное отталкивание в конце гребка.

6. Захваты. Из положения 1 поочередно то одной, то другой рукой плавно делать захваты, каждый раз после захвата руку возвращать в исходную позицию. Плечи во время захвата должны оставаться на воде. Предплечье во время захвата образует с плечом угол не больше 90 градусов. Движения выполняются плавно.

7. Перевороты. 3 гребка кролем + 2 гребка кролем на спине. Затем снова 3 гребка кролем и так далее. Обратить внимание на качественный захват и мощное окончание гребка. Тело во время выполнения этого упражнения должно не гнуться, а только вращаться.

8. Правой — левой — двумя — левой — правой — двумя. Из положения 1 сделать гребок правой рукой с проносом кролем, затем такой же гребок левой рукой и вернуться в положение 1. Не теряя скольжения, сделать гребок с проносом дельфином двумя руками одновременно. Ноги при этом движении могут работать как кролем, так и дельфином. Далее делать то же, с чего начинали (гребок одной рукой), но на этот раз первой гребок будет делать левая рука. Момент вдоха — во время кролевого гребка одной рукой.

9. Гребки только одной рукой в положении 2, вдох в сторону прижатой руки в момент входа гребущей руки в воду (ни в коем случае не во время гребка).

10. В положении 2 сделать 10 ударов ногами кролем, затем гребок одной рукой и одновременно пронос другой. Повторить.

11. Кроль с поднятой голенью. Плыть обычным кролем, работая только одной ногой и удерживая голень второй, согнутой в колене, над водой.

12. Выталкивания. Из положения 4 совершать поочередные гребки руками, работая только предплечьями и кистью. Плечи при этом должны оставаться прижатыми к корпусу. Предплечье для совершения гребка должно подняться к груди, кисть развернута параллельно направлению движения. Затем, в момент гребка в направлении бедра, кисть должна развернуться под углом 90 градусов к направлению движения (совершить выталкивание). Темп движений — высокий. Вдох по необходимости в сторону. Упражнение можно делать с трубкой.

13. Смена рук в положении 2 без гребка (только проносы). Упражнение желательно делать в ластах.

14. Руки работают кролем, а ноги при этом дельфином. На один цикл (гребок + пронос) должно приходиться 2 удара дельфином ногами.

15. «Пропуск — 2». Сделать 2 обычных гребка кролем и остановить руки в положении 2. После этого сделать один гребок и пронос той рукой, которая оказалась

впереди. Вы снова окажетесь в положении 2. Из этого положения опять сделать 2 обычных гребка, остановиться в положении 2 и сделать один гребок находящейся впередирукой.

16. «Пропуск — 3». То же, что и «пропуск — 2», только в положении 2 фиксироваться не через 2, а через 3 гребка.

17. Переходы с гребками из положения 3. Упражнение «1—6—1» В положении 3 сделать 6 ударов ногами кролем, затем гребок одной рукой и одновременно пронос другой и перевернуться в положение 3 на другой бок.

18. «Правой — левой — левой — правой». Упражнение выполняется в следующей последовательности: из положения 2 переход с правой на левую руку — переход с левой на правую руку — возврат левой руки в положение 1 — гребок левой рукой. Повторить.

Тактическая подготовка

Тактика — это искусство ведения спортивной борьбы. Чем выше уровень подготовленности спортсмена, тем шире будет тактическое разнообразие, большим может быть количество вариантов тактического построения конкретной гонки. Это зависит от различных факторов, например от ваших индивидуальных целей, возможностей, этапа вашей подготовки, профиля трассы, состава участников. Общим для всех вариантов остается принцип выстраивания тактики «от общего к частному».

Суть тактики в триатлоне состоит в использовании в ходе соревнования специальных знаний, умений и навыков, которые позволяли бы с наибольшим эффектом реализовать спортсмену свои физические, психические и технические возможности. Приобретение этих знаний, умений и навыков решается в процессе тактической подготовки, которая предусматривает овладение теоретическими основами тактики и навыками практического их использования в соревновательной деятельности. В соответствии с этим, тактическую подготовку триатлета подразделяют на теоретическую и практическую и осуществляют в единстве с физической, технической и морально-волевой подготовкой.

В теоретическую подготовку входит приобретение знаний об арсенале тактических приемов, о том, в каких условиях, в борьбе с каким противником и с помощью каких средств их следует применять. Практическая подготовка включает в себя освоение тактических приемов, их вариантов и комбинаций.

Необходимым условием успешной тактической подготовки является воспитание тактического мышления. Оно основано на использовании имеющихся теоретических знаний и практического опыта, на способности спортсмена внимательно наблюдать, быстро воспринимать и правильно оценивать возникающие ситуации спортивной борьбы, своевременно принимая верные решения.

С теорией тактической подготовки занимающихся знакомят с помощью бесед, лекций, видеофильмов, обсуждения просмотренных соревнований и специальных тактических занятий, а также занятий по физиологии и психологии спорта.

Важным в обучении тактике триатлона является анализ графиков прохождения дистанции выдающихся триатлетов. При этом надо по возможности больше знать об этих спортсменах (об их лучших результатах на ту или иную дистанцию, о том, как они обычно преодолевают ее) и об условиях, в которых проходили соревнования (о масштабе соревнования, поставленной перед спортсменом задаче, подготовленности и действиях соперников, реакции зрителей, действиях тренера).

Тактическая подготовка осуществляется как в процессе специальной физической и технической подготовки, так и в процессе общеподготовительной подготовки с помощью специальных и общеподготовительных упражнений.

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

На начальном этапе обучения основам технико-тактических действий применяется метод тренировки без соперника или с условным соперником. Этот метод способствует активному и сознательному анализу осваиваемых действий. Специфическими средствами в этом случае являются упражнения, имитирующие траекторию движений, характер распределения усилий на дистанции, перемещения в ходе ведения позиционной борьбы и т.п. По мере освоения простейших тактических приемов тренировочные задания усложняются.

На завершающем этапе подготовки к главным соревнованиям с целью закрепления навыков применяется соревновательный метод. Этот метод позволяет решать целостные тактические задачи, воспитывать умение оперативно корректировать действия в различных тактических ситуациях, а также создает необходимый эмоциональный фон. Для закрепления навыков триатлет 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 проведения соревнований). Особое внимание в процессе подготовки к ответственным соревнованиям обращается на изучение тех качеств, приемов, 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 выступление в конкретных соревнованиях и специальная подготовка к ним, с учетом всесторонней информации о сопернике, в значительной мере определяют результативность соревновательной деятельности триатлета.

На основе конкретной информации обо всем комплексе факторов могут вноситься коррективы в отработанный модельный вариант тактики, включающие конкретные тактические элементы, позволяющие добиться цели в данных соревнованиях.

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

Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора, судьи по спорту. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать в учебно-тренировочных группах со 2-го года обучения. Спортсмены должны овладеть принятой в триатлоне терминологией и командным языком для построения групп, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Для воспитания начальных инструкторских навыков спортсмены поочередно

назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У спортсменов необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать то или иное упражнение из пройденного материала. Для этого тренер-преподаватель должен давать специальные задания отдельным занимающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу тренеру-преподавателю необходимо проводить планомерно и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех спортсменов группы.

Обучающийся должен знать правила соревнований по триатлону, наблюдать за проведением соревнований в старших группах и привлекаться к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях в своей и других группах.

В группах спортивного совершенствования инструкторскую и судейскую практику проводят в более широком объеме. Обучающихся привлекают в качестве помощников при подготовке мест занятий и инвентаря, при проведении подготовительной и основной части тренировочного занятия, при разучивании отдельных приемов со спортсменами более младших возрастов и при проведении соревнований. Привлечение триатлетов старших тренировочных групп не должно носить случайный характер, а должно специально планироваться тренером-преподавателем.

По судейской практике оканчивающие занятия в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, судьи на повороте, судьи на переходе.

Для обучающихся этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Соотношение объемов тренировочного процесса

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки триатлонистов по годам обучения. На основании тренировочного плана Программы тренер разрабатывает рабочие планы (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются объем и интенсивность нагрузки.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в б триатлоне.

Техническая подготовка – это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства.

Тактическая и теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными

знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Комплексная (интегральная) подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для триатлона, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта «триатлон» следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта триатлон;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта триатлон;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу

комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица №17. Примерный учебно-тематический план

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

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		

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

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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 спортивной школой, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

5.3. 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».

5.4. 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).

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

5.6. 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.

5.7. 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».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации программы

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

- наличие бассейна 25 м или 50 м;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета 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 №10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение №11 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинского обеспечения обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №18 и №19)

Спортивный инвентарь и экипировка, передаваемые в личное пользование занимающихся, представлена в таблице 20.

Таблица 18 – Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
2.	Беговая дорожка	штук	2
3.	Велостанок универсальный	штук	1
4.	Верстак железный с тисками	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Дрель ручная	штук	1
7.	Дрель электрическая	штук	1
8.	Звезда передняя (разных зубьев)	штук	2
9.	Камера	штук	10
10.	Капсула каретки	штук	5
11.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
12.	Мяч набивной (медицинбол) (3 кг)	штук	3

13.	Мяч футбольный	штук	1
14.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	2
15.	Слесарные инструменты	комплект	1
16.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
17.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
18.	Планшет	комплект	1
19.	Покрышка	штук	16
20.	Рулетка металлическая (20м)	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	штук	10

[ФССП по виду спорта «триатлон» Приложение №10, таблица 1]

Таблица 19 – Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

[ФССП по виду спорта «триатлон» Приложение №10, таблица 2]

Таблица 20 – Обеспечение спортивной экипировкой

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

[ФССП по виду спорта «триатлон» Приложение №11]

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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный №54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих (далее – ЕКСД), 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. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей отделения рукопашного боя, должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;

- профессиональная переподготовка;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- стажировка;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, квестах, деловых играх, семинарах;
- длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;
- самостоятельное обучение;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;
- реализация индивидуальных программ профессионального развития (согласно теме самообразования).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей в спортивной школе регламентируется «Положением о непрерывном профессиональном развитии педагогических работников».

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя спортивной школы.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры / Б. А. Ашмарин. - М. : Физкультура и спорт, 1978. - 223 с.
5. Белоцерковский, З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. — М.: Советский спорт, 2004.
6. Браунли, А., Браунли, Дж., Фордайс, Т.: Плыть, ехать, бежать. Путь к олимпийскому пьедесталу в триатлоне. Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2014.
7. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте : монография / Ю. В. Верхошанский. - 3-е изд. - М. : Сов. спорт, 2013. - 216 с.
8. Волков, Н. И., Несен, Э. Н., Осипенко, А. А., Корсун, С. К. Биохимия мышечной деятельности. — Киев: Олимпийская литература, 2000.
9. Гольберг, Н. Д., Дондуковская, Г. Г. Питание юных спортсменов. — М.: Советский спорт, 2007.
10. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - СПб. [и др.] : Питер, 2017. - 352 с.
11. Иорданская, Ф. А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов. — М.: Советский спорт,

2006.

12. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки : монография В. Б. Иссурин. - М. : Сов. спорт, 2010. - 288 с.

13. Клайон, Джекобсон: Анатомия триатлона. – М.: Попурри, 2013 г.

14. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: 4-е изд., испр. и. доп. / Л. П. Матвеев. — Санкт-Петербург: «Лань», 2005. — 384 с.

15. Мякинченко, Е. Б., Селуянов, В. Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. — М.: ТВТ-Дивизон, 2009.

16. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. — М.: Астрель, 2002.

17. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки : монография /Н. Г. Озолин. - стер. изд. - М. : Альянс, 2017. - 480 с.

18. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. - Киев : Олимп. лит., 2013. - 624 с.

19. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях".

20. Приказ Министерства спорта РФ от 2 ноября 2022 г. № 906 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»

21. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

22. Приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.317214 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).

23. Слимейкер, Р., Брайнинг, Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость. — М.: Тулома, 2008.

24. Таормина, Ш. Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов. – М.: Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2013.

25. Фарбей, В. В. Лыжный спорт : учеб для вузов / В. В. Фарбей, Г. В. Скорохватова, В. Вад ; под общ. ред. В. В. Фарбея, Г. В. Скорохватовой. – Санкт-Петербург : изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2004. – 527 с.

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

27. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

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

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>);
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Республики Башкортостан (<https://sport.bashkortostan.ru/>);
3. Библиотека международной спортивной информации: <http://bmsi.ru/>
4. Европейский союз триатлонистов: официальный интернет-сайт europe.triathlon.org;
5. Международный союз триатлонистов: официальный интернет-сайт <http://www.triathlon.org/>;
6. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>);
7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>);
8. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>);
9. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России;
10. Федерация триатлона России: официальный интернет-сайт <http://www.ftr.org.ru/>;

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров триатлона и различные общероссийские и международные соревнования.

Промышленности, торговли, промышленности,

использовано нечетко до _____ инструктор

И.о. заместителя МАУ /Ю.С.И. №1

МП И.о. заместителя МАУ /Ю.С.И. №1

А.В. Мехомин

Стефан

