

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ростовской области
«Спортивная школа олимпийского резерва № 5»

Принято
на тренерском совете
ГБУ РО «СШОР № 5»

№ 4 от 22.12.2022



«Утверждаю»
И.о. директора
ГБУ РО «СШОР № 5»
С.А. Несудимова

**Дополнительная образовательная программа
по виду спорта «триатлон»**

разработчик программы:
старший инструктор-методист Г.В. Кужарова

г. Ростов-на-Дону

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	4
2.1.	Сроки реализации спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки.....	6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.3.	Виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.....	10
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	11
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	11
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.....	14
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	15
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	23
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	23
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	25
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.....	25
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТРИАТЛОН».....	30
4.1.	Учебно-тематический план.....	34
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	38
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО- МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	39

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по триатлону с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 02.11.2022 № 906 ¹ (далее – ФССП).

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.

Для достижения основной цели подготовки обучающихся на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) этап начальной подготовки (до года, свыше года):

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

по виду спорта триатлон.

2) учебно-тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации -до трех лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше трех лет):

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта триатлон;

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

3) этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся.

4) этап высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

¹ (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022, регистрационный № 71340).

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Программа объединена в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития триатлониста и коррективки уровня физической готовности;
- получение обучающихся знаний в области триатлона, освоение правил вида спорта, изучение истории триатлона, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных обучающихся высокой квалификации для пополнения сборных команд области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по триатлону.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

Учебно-тренировочный процесс по триатлону ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по триатлону утверждается после согласования с преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов.

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по триатлону осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними преподавательского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства обучающихся.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки (до года)	2	7	12-25
Этап начальной подготовки (свыше года)	2	7	12-20
Учебно-тренировочный этап (начальной специализации)	3	11	10-20
Учебно-тренировочный этап (углубленной специализации)	2	11	10-18
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-15
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1-12

2.2. 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
Год подготовки	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов за год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные	-	14	14	14

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

Спортивные соревнования

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

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

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

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

Виды спортивных соревнований, игр	Этап 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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1	Общая физическая подготовка	94-125	109-146	73-102	83-94	84-100	100-133
2	Специальная физическая подготовка	82-109	116-154	270-378	432-486	572-687	699-932
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16-22	42-47	62-75	87-116
4	Техническая подготовка	51-69	75-100	125-175	200-225	208-250	187-250
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-6	9-12	21-29	50-56	73-87	113-150
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-7	8-9	10-12	12-17
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	3-4	10-14	17-19	31-37	50-66
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Организация деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе	1. Включение в повестку тренерско-педагогического совета вопросов профориентационной тематики. 2. Анкетирование родителей и обучающихся по профориентации.	Регулярно, в соответствии с планом работы тренерско-педагогического совета
1.2	Оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» Программы	Регулярно, в соответствии с учебно-тренировочным планом
2. Здоровье сбережение			
2.1.	Ведение здорового образа жизни	Беседы на темы «Правильное питание в подростковом возрасте», «Курение, наркотики, алкоголизм и развивающийся организм», «Оказание первой медицинской помощи»	Регулярно
2.2	Антидопинг	1. Создание стенда по недопущению допинга в спорте. 2. Прохождение обучающихся онлайн-курса на платформе РУСАДА. 3. Сдача контрольного теста на интернет-платформе РУСАДА	январь
3. Патриотическое воспитание			
3.1.	Гражданин России	Беседы с обучающимися на темы «Будущее России. Какое оно?», «Мы живы, пока жива память» (о ВОВ)	Регулярно, в соответствии с учебно-тренировочным планом
4. Медиа в спортивной организации			
4.1.	Сайт школы	Наполнение информации для сайта школы	Регулярно
4.2	Страницы в социальных сетях	Вовлечение обучающихся и родителей на страницу сообщества в ВК и канал Telegram. Создание информационных и праздничных роликов	Регулярно

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Теоретическая часть.

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций для обучающихся и персонала;
- ежегодное обучение ответственных лиц за антидопинговую работу.

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:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- 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.
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- 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.

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Срок проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе.
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международными стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн- курса- это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия, сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн- курса- это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн- курса- это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Представленная программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных обучающихся, досконально знающих правила триатлона, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающимся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных преподавателей дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка обучающихся к роли помощника преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на **учебно-тренировочном этапе** и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения

обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для обучающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Обучающиеся **высшего спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

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

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по триатлону, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), обучающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных стандартом спортивной подготовки по виду спорта триатлон.

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

К обучающимся, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность обучающегося положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою обучающегося на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в учебно-тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

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

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

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

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления преподавателем командой.

Обучающийся, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность обучающихся на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности обучающихся, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения учебно-тренировочного процесса обучающихся различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения обучающегося на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности с обучающихся.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой обучающегося.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль обучающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений обучающегося за своим здоровьем, переносимостью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как учебно-тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, преподаватель должен знать оптимальный уровень учебно-тренировочных нагрузок для каждого обучающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование обучающегося до и после тренировок.

Для правильной организации учебно-тренировочного процесса преподаватель остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебно-тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений учебно-тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности обучающегося и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения

поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающегося, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на учебно-тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств обучающегося;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта обучающегося.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития обучающегося, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования обучающегося не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки обучающегося включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности обучающегося, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности обучающегося – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике обучающегося – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного обучающегося через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности обучающегося к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности обучающегося в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» обучающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности обучающегося, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана учебно-тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки обучающихся.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного обучающегося по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью обучающегося к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных обучающихся позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на обучающегося в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием обучающегося.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования обучающихся, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего

организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, преподаватель.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают

предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных обучающихся.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные

факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные мероприятия обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

На этапе начальной подготовки:

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень 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 муниципального уровня на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, 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;
- ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), 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 всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта. Такие состояния обучающегося являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

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

Текущая проверка осуществляется преподавателями физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями обучающегося. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки учебно-тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме обучающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки учебно-тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

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

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

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

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в группы на этап начальной подготовки (первого года обучения)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			7,10	7,35
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее	
			5	6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки (свыше года)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			70	65
2.3.	Плавание 100 м	мин, с	не более	
			2,00	2,10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (начальная специализация)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,4	11,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10,7	12,7
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	128
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			3,67	4,30
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			68	63
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1.	«третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (углубленной специализация)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10,2	12,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			3.50	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1.	«третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6,4	7,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в	количество раз	не менее	

	упоре лежа на полу		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 (спортивные звания)				
3.1.	«мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «триатлон».

Общая физическая подготовка

В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, лестница, скамейка, перекладина.

Спортивные игры

Баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10 – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°. Прыжки вперед с поворотом. Прыжки с места и с разбега. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Упражнения для развития силы

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Плавательная подготовка

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

- ✓ Краткие сведения о технике спортивных стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.
- ✓ Подробный разбор и создание представления, разучивание элементов техники плавания кроль на груди.

- ✓ Создание представления и разучивание элементов выполнения стартов и поворотов в стиле плавания кроль на груди.
 - ✓ Специальные подводящие упражнения на суше для освоения техники плавания стилем кроль на груди.
 - ✓ Специальные подводящие упражнения на суше для работы ног, рук, дыхания, согласования дыхания с работой рук и ног.
2. *Подготовительные упражнения в воде:*
- ✓ Передвижение в воде шагом, бегом, прыжками и т. д.
 - ✓ Передвижение по дну ногами с помощью гребковых движений руками.
 - ✓ Погружение под воду с открытыми глазами, задержка дыхания, передвижение под водой, скольжение с различным положением рук, головы, туловища;
 - ✓ Дыхательные упражнения под водой с задержкой дыхания на вдохе, выдох через рот и нос; вдохи над водой через рот с поворотом головы в сторону; выдох в воду через рот и нос в скольжении, с движением руками, кроль на груди.
3. *Изучение техники плавания кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй:*
- ✓ Изучение движений руками, ногами, дыхания и их согласованности во всех способах плавания, при плавании с помощью рук и ног, и в полной координации без поддерживающих средств.
 - ✓ Плавание в полной координации всеми способами.
 - ✓ Плавание с досочкой, на одних ногах.
 - ✓ Плавание на ногах в сочетании с дыханием.
 - ✓ Плавание на руках, без дыхания.
 - ✓ Плавание на руках с дыханием.
4. *Подвижные игры в воде – догонялки, скольжение и т. д.*
5. *Совершенствование техники плавания:*
- ✓ Плавание в полной координации коротких, средних и длинных отрезков;
 - ✓ Плавание с дополнительными сопротивлениями (тормоза, буксировка партнера);
 - ✓ Плавание с дополнительными отягощениями;
 - ✓ Плавание с растягиванием резинового амортизатора; плавание в лопатках;
 - ✓ Плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (упражнения выполняются при плавании в полной координации и по элементам);
 - ✓ Плавание в ластах с минимальным количеством гребков;
 - ✓ Командное плавание на дальность с минимальным количеством гребков;
 - ✓ Интервальное плавание отрезками сериями;
 - ✓ Контрольное плавание отрезков;
 - ✓ Эстафетное плавание.

Вело подготовка входит в программу обучения на отделении триатлон с 10 лет.

В начале вело подготовки, создается представление о велосипеде в целом. Упражнение на равновесие велосипедиста, изменения скорости наклона, радиуса поворота. Упражнение на технику педалирования.

Обучаются правилам дорожного движения, правилам передвижения на велосипеде, как в одиночку, так и в группе, на автомобильных дорогах города. Изучают материальную часть велосипеда, устройство переключателей скоростей, шатунов втулок, колес проведением ремонтных работ. Обучаются правильной посадке на велосипеде, правильной работе ног, дыхании.

Основные задачи:

- ✓ формирование мышечно-двигательного представления об изучаемом двигательном действии;
- ✓ обучение частям, фазам и элементам техники двигательного действия;
- ✓ овладение базовыми элементами техники велосипедного спорта.

Беговая подготовка

На начальном этапе легкоатлетической беговой подготовки используются упражнения для освоения техники бега - правильного положения туловища бегуна, головы, правильной работы рук, ног, правильной постановки стопы и т.д., пробежки на оценку техники на отрезках 30, 50, 60, 100 метров с места и с ходу.

Беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками в шаге, многоскоки, прыжки, подскоки, бег с ускорениями. Изучение низкого и высокого старта на отрезках 20, 30 метров, различные легкоатлетические, недлинные эстафеты.

Кроссовая подготовка – бег по стадиону и по пересеченной местности, длительный кроссовый бег. На более высоких этапах подготовки используется большое количество общеразвивающих упражнений, направленных на развитие силы, гибкости, подвижности в суставах. Упражнения для совершенствования техники бега, силы ног используя большое количество прыжковых упражнений. Для развития скорости используется пробегание небольших отрезков с ходу, челночный бег, бег с отягощением. Повторный бег на отрезках от 30 до 150 м. Для развития выносливости используется длинный бег от 500 м до трех километров, на местности темповый бег и т.д.

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:	120/145		
	История возникновения вида спорта и его развитие	10/10	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпиона и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	10/10	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	10/10	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	10/10	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	20/25	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	20/25	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. 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 и питание обучающихся	20/25	август	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20/30	в течение года	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:	540/780		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/100	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	70/100	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Физиологические основы физической культуры	70/100	ноябрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	70/100	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/100	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.
	Психологическая подготовка	60/90	в течение года	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный	60/90	в течение года	Классификация спортивного инвентаря и

	инвентарь и экипировка по виду спорта			экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	70/100	в течение года	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:	1000		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	200	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта
	Профилактика травматизма.	200	октябрь	Понятие травматизма. 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.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	в течение года	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		Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе спортивного мастерства:	420		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	140	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.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	140	октябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	140	ноябрь	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		Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Дисциплины вида спорта – триатлон
(номер - код – 0300005611Я)

Дисциплины	Номер-код
триатлон	0300011611Я
триатлон - спринт	0300021811Я
триатлон - эстафета (3 чел)	0300031811Я
триатлон - эстафета (2м+2ж)	0300041811Я
триатлон - длинная дистанция (велогонка 100-200 км)	0300051811Л
триатлон – средняя дистанция (велогонка 80-90 км)	0300141811Л
триатлон-кросс	0300121811Я
триатлон – зимний	0300063811Я
триатлон – зимний – эстафета (3 чел)	0300073811Я
дуатлон	0300081811Я
дуатлон – спринт	0300091811Я
дуатлон – эстафета (3 чел)	0301031811Я
дуатлон-кросс	0300131811Я
акватлон	0301131811Я

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

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

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

В зависимости от условий 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, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

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 тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
2.	Беговая дорожка	штук	2
3.	Велостанок универсальный	штук	1
4.	Верстак железный с тисками	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Дрель ручная	штук	1
7.	Дрель электрическая	штук	1
8.	Звёзды передние (разных зубьев)	штук	2
9.	Камеры	штук	100
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.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	2
15.	Набор слесарных инструментов	комплект	1
16.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
17.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
18.	Планшет	комплект	1
19.	Покрышки	штук	16

20.	Рулетка металлическая (20 м)	штук	1
21.	Седло анатомическое	штук	1
22.	Секундомер	штук	2
23.	Спицы	штук	50
24.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	штук	4
25.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
26.	Тормоз ободной	комплект	1
27.	Тормозные колодки	комплект	20
28.	Троса и рубашки переключения	штук	100
29.	Цепи с кассетой	комплект	20
30.	Чашки рулевые	комплект	10
31.	Шатуны разных размеров	комплект	1
32.	Эксцентрики	штук	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

Обеспечение спортивной экипировкой.

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

Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель», «Тренер», «Инструктор-методист».

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).

Информационно-методические условия

1. Бойко А. Ф. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокого класса. М.: Физкультура и спорт, 1971.120
2. Валик Б. Ф. Тренерам юных легкоатлетов. М.: Физкультура и спорт, 1970. 263 с.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1970. 263 с Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор.М.: Физкультура и спорт, 1983.176с.
4. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М.: Физкультура и спорт, 1976. 270 с.
5. Друзь В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки. Киев: Здоровье, 1976. 95 с.
6. Дедковский С.М. Скорость или выносливость. М.: Физкультура и спорт, 1973. 208 с.
7. Захаров А. А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / - М: Советский спорт, 2005 -160
8. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. Киев: Здоровье, 1980. 144 с.
9. Ивочкин В.В., Травин Т.Г., Королев Г.Н., Семаева Г.Н./ Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-спортивных школ, специализированных детско-спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 108 с.
10. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В./ Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-спортивных школ,

специализированных детско-спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2008.-216 с.

11. Каунсилмен Д. Наука о плавании: Пер. с англ. М.: Физкультура и спорт, 1972. 429 с.

12. Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами. М.: Физкультура и спорт, 1975. 335 с.

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

14. Максименко Г.Н. Управление тренировочным процессом юных бегунов. Киев: Здоровье, 1979. 143 с. 95

Список интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство по физической культуры и спорта Ростовской области <http://minsport.donland.ru>
5. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>
6. Всемирное антидопинговое агентство <http://www.wada-ama.org>
7. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org>
8. Федерация триатлона России <http://ftr.org.ru>