



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТНОГО РЕЗЕРВА

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



ТРИАТЛОН

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «триатлон». Методическое пособие.

Авторы-составители:

Бутков Д.А. – Заслуженный тренер Российской Федерации по триатлону, Мастер спорта СССР, старший преподаватель кафедры Теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ;

Карцев М.Е. – руководитель направления по образовательно-просветительской деятельности Общероссийской общественной организации «Федерация триатлона России».

Рецензенты:

Зыкова Н.И. – президент Региональной общественной организации «Федерация триатлона Ярославской области», директор ГАУ ДО ЯО «Спортивно-адаптивная школа ПСР»

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» разработаны с учетом структуры примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (далее – ФССП), утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 2 ноября 2022 г. № 906 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 5 декабря 2022 г., регистрационный № 71340).

Методические рекомендации рекомендованы Экспертным методическим советом ФГБУ ФЦПСР для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «триатлон».

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Пояснительная записка	4
I.	Общие положения	7
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
III.	Система контроля	17
IV.	Рабочая программа по виду спорта «триатлон»	22
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	44
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	44
	Приложения № 1-9	58

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

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

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

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 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 физкультурных и

спортивных мероприятиях»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022 №1139 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (далее - Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «триатлон». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получили структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (далее – ДОПСП) с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «триатлон» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 906¹ (далее – ФССП).

2. Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки обучающегося по Программе в соответствии с задачами этапов многолетней подготовки в виде спорта «триатлон». Основной целью подготовки является реализация лицами, проходящими спортивную подготовку (далее – обучающиеся), своего личного потенциала в избранном виде спорта. Высшей целью в спортивной деятельности является подготовка, отбор и успешное выступление спортсменов на Олимпийских играх.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Таблица № 1).

Таблица № 1

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)	3-5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

¹ Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.12.2022, регистрационный № 71340.

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления на этап начальной подготовки (далее – НП) в триатлоне составляет 7 лет, продолжительность этапа НП – 4 года. Этот этап подготовки приходится на младший и средний школьный возраст (7-11 лет) и имеет особую важность в системе многолетней спортивной подготовки.

В таблице отражены требования относительно сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ обучающихся, количества обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки.

В соответствии с пунктом 8 ФССП при проведении учебно-тренировочных занятий по спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон» обеспечивается обязательное соблюдение требований безопасности, в том числе на этапе НП не допускается проведение учебно-тренировочных занятий по плаванию в открытых водоемах, по велогонке – на автомобильных дорогах типа «шоссе».

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

На основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» при комплектовании учебно-тренировочных групп организация, реализующая Программу (далее – Организация):

- 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 с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «триатлон».

4. Объем Программы (Таблица № 2):

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

Таблица № 3

№ п/п	Виды спортивной 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 (%)	-	0-3	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 (%)	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
----	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Соотношение видов спортивной подготовки на различных этапах значительно изменяется (Таблица № 3). Обучение в возрасте 7-8 лет в первую очередь направлено на выработку навыков спортивного плавания, техническую велосипедную подготовку и общефизическую подготовку обучающихся. Обучение с 9 лет предполагает включение беговой подготовки.

Рекомендуемое распределение усредненных годовых объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП в часах и в процентах отражено в таблице № 4.

Распределение годовых объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки

Таблица № 4

Виды спортивной подготовки	Соотношение объемов, %							
	До года		Свыше года					
	с 7 лет		с 8 лет		с 9 лет		с 10 лет	
	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%
ОФП	78	25%	146	35%	108	26%	83	20%
СФП, в том числе:	156	50%	167	40%	188	45%	213	51%
<i>плавательный сегмент</i>	104	34%	101	24%	126	31%	132	32%
<i>велосипедный сегмент</i>	52	16%	66	16%	31	7%	39	9
<i>беговой сегмент</i>	-	-	-	-	31	7%	42	10%
Техническая подготовка, в том числе:	69	22%	83	20%	100	24%	100	24%
<i>плавательный сегмент</i>	45	14%	56	14%	66	16%	67	16%
<i>велосипедный сегмент</i>	24	8%	27	6%	17	4%	12	3%
<i>беговой сегмент</i>	-	-	-	-	17	4%	21	5%
Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-
Теоретическая подготовка	6	2%	6	1,5%	6	1,5%	6	1,5%
Психологическая подготовка	3	1%	6	1,5%	6	1,5%	6	1,5%
Соревновательная деятельность	3	1%	8	2%	8	2%	8	2%
ИТОГО	312	100%	416	100%	416	100%	416	100%

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

Под основными видами (формами) обучения подразумеваются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия. На самостоятельную подготовку отводится не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки.

5.1. В учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы организации занятий:

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

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

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

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

– метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся

отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники;

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

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия (таблица № 5).

Место проведения учебно-тренировочных мероприятий зависит от целей и задач этапа подготовки и определяется Организацией самостоятельно. Продолжительность учебно-тренировочных мероприятий зависит от возраста и уровня подготовленности обучающегося.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по подготовке к спортивным соревнованиям и специальным учебно-тренировочным мероприятиям проводится без учета времени следования к месту их проведения и обратно.

Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период, проводимые на этапе НП и УТЭ, проводятся продолжительностью до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год.

Продолжительность просмотровых учебно-тренировочных мероприятий, проводимых на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, и на этапе высшего спортивного мастерства, составляет до 60 суток.

Продолжительность мероприятий для комплексного медицинского обследования на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства составляет до 3 суток, но не более 2 раз в год.

Продолжительность восстановительных мероприятий – до 10 суток.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 5

№ 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	-	-	21	21

	по подготовке к международным спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные 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	-	До 60 суток		

	мероприятия		
--	-------------	--	--

5.3. Объем соревновательной деятельности (таблица № 6).

Спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные. В соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (далее – ЕКП) соревнования разделяются по статусу – межрегиональные, всероссийские и международные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия.

Количество соревнований и величина соревновательной нагрузки зависит от возраста и уровня подготовленности обучающихся и постепенно возрастает в процессе многолетней подготовки.

Организация 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 ЕКП, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Возраст, пол и уровень спортивной квалификации обучающихся должен соответствовать положениям (регламентам) официальных спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации и Правилам вида спорта «триатлон».

Все обучающиеся должны иметь медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях и соблюдать антидопинговые правила, утвержденные общероссийскими и международными антидопинговыми организациями.

Основной целью спортивных соревнований на этапе НП является контроль эффективности освоения обучающимися различных видов спортивной подготовки, а также приобретение соревновательного опыта и формирование положительных эмоций от спортивной деятельности.

В возрасте 7-8 лет обучающиеся участвуют в соревнованиях с целью выполнения контрольных нормативов, а также в спортивных дисциплинах триатлона, которые включают в себя только плавательный и велосипедный сегменты.

С 9 лет обучающиеся могут участвовать в соревнованиях на коротких дистанциях формата «супер-спринт». Психологические и физиологические особенности организма детей и подростков не позволяют им преодолевать длинные дистанции.

Другим фактором, ограничивающим возраст участников в спортивных соревнованиях, является протяженность бегового этапа. Бег на дистанциях 10 км и более предъявляет серьезные требования к опорно-двигательному аппарату, особенно у юных спортсменов. Поэтому для допуска обучающихся к соревнованиям на различных дистанциях и спортивных дисциплинах триатлона соблюдается общий принцип: если длина бегового сегмента составляет 10 и более километров или ожидаемая продолжительность всей гонки составляет порядка 2-х и более часов, то к соревнованиям на эту дистанцию допускаются спортсмены только с 18 лет.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 6

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

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение № 1), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Годовой план рассчитан на 52 рабочие недели, нагрузка по всем видам деятельности распределяется с учетом основных принципов спортивной тренировки.

Рекомендуемый образец годового учебно-тренировочного плана приведен в приложении № 1 к Программе по виду спорта «триатлон».

7. Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец приведен в приложении № 2 к Программе).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в приложении № 3 к Программе).

9. Планы инструкторской и судейской практики проводятся в соответствии с планами спортивной подготовки. В ходе спортивной подготовки спортсмены постепенно усваивают особенности организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности в отдельных сегментах триатлона: плавании, велосипедной подготовке и в беге, а также в триатлоне в целом.

Инструкторская практика на этапе НП может начинаться с участия в организации занятия (подготовка места проведения занятий, подготовка и уборка инвентаря и т.п.). По мере освоения материала обучающиеся могут под руководством тренера-преподавателя в учебных целях показывать друг другу отдельные упражнения, а также проводить некоторые типовые части тренировочных занятий (показывать и объяснять хорошо знакомые упражнения, подсказывать последовательность и особенности их выполнения).

Судейская практика на этапе НП начинается с привлечения обучающихся к организации и судейству соревнований. Даются несложные поручения, которые выполняются под руководством тренера-преподавателя или судьи соревнований. Например: юные спортсмены могут помогать судьям оборудовать транзитную зону, размечать дистанцию, наклеивать номера. Во время соревнований показывать участникам направление движения на сложных участках трассы, помогать на пунктах питания.

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

Перечень восстановительных средств отражен в таблице № 7.

Перечень восстановительных средств

Таблица № 7

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
Оптимальный план учебно-тренировочного процесса: - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;	Гигиенические: - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам	Психолого-педагогические: - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями

<ul style="list-style-type: none"> - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т.д.); - положительный психологический климат в группе; - умеренная мышечная деятельность. <p>Рациональное планирование тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки. 	<p>и условиям тренировок и соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - баня; - гидропроцедуры. <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. <p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества. 	<p>и окружающими;</p> <ul style="list-style-type: none"> - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха.
--	--	--

III. Система контроля

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

11.1. 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-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. 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.

11.3. 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.

11.4. 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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией 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.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие

возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Требования к нормативам по общей физической и специальной физической подготовки установлены ФССП (Таблица № 8, 9, 10, 11).

Организация разрабатывает программу приема контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. На этапе НП в комплекс необходимо включить контрольные упражнения в соответствии с приложением 5 ФССП по триатлону (Таблица № 8), а также другие упражнения по усмотрению Организации.

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня подготовленности и готовности обучающихся к выполнению поставленных перед ним задач. Нормативы по физической подготовке обучающиеся сдают в конце каждого учебного года (спортивного сезона), что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности обучающихся на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также проследить динамику показателей.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «триатлон»**

Таблица № 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.10	6.30
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее		не менее	
			5	6	8	7
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более		не более	
			-	-	70	65
2.3.	Плавание 100 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	2.00	2.10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «триатлон»**

Таблица № 9

№ 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				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «триатлон»**

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.00

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не более	
			4.30	4.50
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «триатлон»

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.4	7.4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не более	
			3.55	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «триатлон».

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

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

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

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

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

Вместе с тем следует учитывать методы (способы) применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;

специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

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

наглядные (показ, демонстрация, имитация).

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

К специфическим методам, применяющимся при воспитании физических качеств, относят:

методы строго регламентированного упражнения (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод);

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

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

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

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, 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 мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями;

элементы акробатики: кувырки (вперед, назад 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 перечисленных элементах;

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 (набивные мячи весом до 1 кг) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Плавательная подготовка

Рекомендуется на первом году обучения делать 3 тренировочных дня в неделю по два часа в день. Тренировочные дни чередуются с днями отдыха. Два дня в неделю вначале проводится тренировочное занятие по ОФП. Затем проводится занятие по плаванию. Между занятиями должен быть перерыв не менее 15 минут для переодевания и подготовки к следующему занятию. Один день в неделю проводится большое занятие по плаванию продолжительностью 2 часа.

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

Со второго года обучения рекомендуется делать 3 или 4 тренировочных дня в неделю. При этом проводится не более двух тренировочных дней подряд. Общая продолжительность занятий в один день не должна превышать 3 часа.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

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

Пример типового учебно-тренировочного занятия по плаванию отражен в таблице № 12 и таблице № 13.

Пример типовых учебно-тренировочных занятий по плаванию
для группы НП 1-2 года обучения

Таблица № 12

Наименование занятия	Тренировочные задания	Продолжительность
Занятие по плаванию (бассейн): 45 минут 1000-1200 м	Разминка на суше (подводящие упражнения)	5 мин
	Разминка в воде 150-200 м (25 кроль + 25 м на спине)	5 мин
	Плавание с доской на ногах 100-150 м	5 мин
	Упражнения на одной руке (ноги кроль) 150-200 м	5 мин
	Плавание кролем на груди (на технику) 8×50 м	12 мин
	Плавание кролем на спине (на технику) 100-150 м	3 мин
	Ускорение кролем на груди 2×25 м / 25 м свободно на спине	5 мин
	Подвижные игры в воде	5 мин
Занятие по плаванию (бассейн): 90 минут 1600-1800 м	Разминка на суше (подводящие и общеразвивающие упражнения)	12 мин
	Разминка в воде 250-300 м (50 кроль + 25 м на спине)	8 мин
	Упражнения на «опорный гребок» 8x25 м	12 мин
	Плавание кролем на груди (на руках) 150-200	5 мин
	Упражнения на одной руке (ноги кроль) 10x50 м	15 мин
	Плавание кролем на спине (на технику) 150-200 м	5 мин
	Плавание кролем на груди (на технику) 4x100 м	10 мин
	Плавание кролем на спине (на технику) 150-200 м	5 мин
	Эстафеты: ноги, кроль на груди 4x25 м / 25 м свободно на спине	10 мин
Подвижные игры в воде	8 мин	

Пример типовых учебно-тренировочных занятий по плаванию
для группы НП 3-4 года обучения

Таблица № 13

Наименование занятия	Тренировочные задания	Продолжительность
Занятие по плаванию (бассейн): 90 минут 2600-2900 м	Разминка на суше (подводящие и общеразвивающие упражнения)	10 мин
	Разминка в воде 250-300 м (кролем на груди)	5 мин
	Комплексное плавание 200 м	5 мин
	Плавание на ногах (без доски) 100-150 м	5 мин
	Упражнения на «опорный гребок» 8x25 м	10 мин
	Плавание кролем на груди (на руках) 250-300	5 мин
	Упражнения на одной руке (ноги дельфин) 10x50 м	15 мин
	Плавание кролем на спине (на технику) 150-200 м	5 мин
	Плавание кролем на груди (на технику) 8x100 м	20 мин
	Плавание кролем на спине (на технику) 150-200 м	5 мин
Подвижные игры в воде	5 мин	
Занятие по плаванию (бассейн): 90 минут 2400-2600 м	Разминка на суше (подводящие и общеразвивающие упражнения)	10 мин
	Разминка в воде 250-300 м (100 кроль + 50 м на спине)	6 мин
	Комплексное плавание 300-400 м	9 мин
	Упражнения на одной руке (ноги кроль) 10x50 м	15 мин
	Плавание кролем на груди (на руках) 250-300 м	5 мин
	Плавание кролем/дельфином (на технику) 10x25 м/ 25 м на спине	15 мин
	Плавание кролем на груди (на технику) 250-300 м	5 мин
	Эстафеты: ноги, дельфин, кроль 3x2x25 м / 25 м на спине	15 мин
Подвижные игры, бег на месте в воде	10 мин	

Велосипедная подготовка

Учебно-тренировочный процесс в велосипедной подготовке на этапе НП направлен на обучение спортсмена базовым навыкам безопасного и эффективного передвижения на велосипеде, развитие координации. Велосипедная подготовка проводится в теплое время года в сухую погоду в безопасном месте (спортивная площадка, парковая зона).

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

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

Подготовка к началу движения на велосипеде: спортсмен, стоя слева от велосипеда, перекидывает правую ногу через велосипед и ставит ее на правую педаль, которая должна находиться в верхнем положении, при этом не садится на седло, а стоит на левой ноге. Для начала движения спортсмен переносит вес своего тела на правую ногу и отрывает левую ногу от земли и ставит ее на левую педаль, после этого он может сесть на седло или продолжать ехать стоя на педалях.

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

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

При обучении технике поворотов вначале желательно использовать повороты большого радиуса. В первую очередь, необходимо объяснить правильную позу

вхождения в поворот: внутренняя педаль всегда наверху, вес тела распределяется между внешней педалью и седлом. Вхождение в поворот и радиус поворота задается переносом веса тела и степенью отведения колена внутренней ноги в сторону поворота. В случае необходимости скорость перед поворотом надо снизить, торможение проводится заранее и заканчивается непосредственно перед входом в поворот.

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

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

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

После освоения указанных элементов в тренировку рекомендуется включать следующие задания:

- езда стоя по прямой с кратковременной остановкой в заданном месте;
- «отрыв» переднего колеса велосипеда от земли рывком руля вверх;
- преодоление препятствий различной высоты (3-10 см);
- упражнения в парах на прямой;
- движение «змейкой»;
- техника езды «на колесе» и смены лидирующего гонщика;
- техника езды в «уступе»;
- техника смены в командной гонке;
- техника смены при езде в колонну по два (в разные стороны, в одну сторону);
- техника преодоления подъемов и спусков;
- техника преодоления препятствий (объезд препятствия, переезд через препятствие, преодоление препятствия прыжком).

Пример типового учебно-тренировочного занятия по велосипедной подготовке на этапе начальной подготовки отражен в таблице № 14.

Пример типового учебно-тренировочного занятия по велосипедной подготовке
для группы НП

Наименование занятия	Тренировочные задания	Продолжительность
Занятие по велосипедной подготовке (спортивная площадка или аллея): 45 минут	Построение, объяснение задач занятия	5 мин
	Разминка (свободная езда по кругу)	10 мин
	Езда стоя с остановкой в заданном месте	5 мин
	преодоление препятствий различной высоты	5 мин
	движение «змейкой»	10 мин
	упражнения в парах	10 мин

Беговая подготовка

На этапе НП (1-2 года обучения) бег и беговые упражнения включаются в рамки занятия по общефизической подготовке, имеющего комплексную направленность. Тренировочный процесс в беговой подготовке на этапе НП направлен на обучение базовым навыкам эффективной техники бега, укрепление опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА), развитие быстроты и координации. В каждое такое занятие включаются разнообразные упражнения по ОФП, направленные преимущественно на развитие силовых качеств различных мышечных групп, а также упражнения на развитие гибкости и координации.

Содержание тренировки с 3-го года обучения (с 9 лет) включает освоение базовых элементов эффективной техники бега, беговых упражнений и прыжков, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений, направленных на развитие координации движений.

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

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

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

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

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

Занятия на 4-м году этапа НП в основном направлены на совершенствование техники бега, освоение техники новых легкоатлетических упражнений и прыжков.

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

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

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

Занятия на 4-м году этапа НП направлены не только на совершенствование техники бега, но и на планомерное и целенаправленное развитие физических качеств, необходимых для успешного выполнения контрольно-переводных нормативов при переходе на этап спортивной специализации.

Средства развития скоростных способностей:

бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной;

бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м);

бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м);

семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30-40 м);

бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м);

бег прыжковыми шагами (30-60 м);

движения руками (подобно движениям во время бега);

выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Техника бега на повороте:

бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 4-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной;

бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности;

бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью.

бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью;

бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.

Методические указания: бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса.

При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности занимающихся (3-8 раз).

Техника высокого старта и стартового ускорения:

выполнение команды «На старт!»;

выполнение команды «Внимание!»;

начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз);

начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз);

начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

Методические указания: начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Необходимо следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон как можно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.

Переход от стартового разбега к бегу по дистанции:

бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз);

наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз);

переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз);

наращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов;

переменный бег;

бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Методические указания: вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60-100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

Комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера:

бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте) 3-5 раз по 3-4 с. «Быстро», «еще быстрее», «очень быстро», «как можно быстрее». Следить, чтобы обучающиеся не приседали, не опускали голову, не делали судорожных движений;

быстрые движения руками на месте, как в беге 3-5 раз по 3-4 с;

бег на месте без упора с максимальной частотой 2-3 раза по 4-5 с. Движение не должно переходить в судорожное топтание. Внимание на ритм;

бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам 2 по 10 м, 3-4 серии. Отдых между пробежками 2 мин, между сериями – 3-4 мин. Следить за осанкой, работой рук, постановкой ноги на грунт;

бег с максимальной частотой через набивные мячи 12-15 мячей по 6-8 раз. Паузы отдыха 1,5-2 мин. Не отклоняться назад;

продвижение вперед с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой 3 раза по 10-15 м. Паузы отдыха – 1,5-2 мин. После окончания упражнения переходить в свободный бег 10-15 м;

подвижные игры типа «День и ночь» 12-13 повторений. Сигнал дается при различных исходных положениях: стоя лицом, спиной друг к другу; лежа, выполняя прыжки и т.д.;

бег по лестнице с максимальной частотой 4-6 раз по 20-30 ступенек, отдых 2-3 мин. Не делать судорожных движений;

повторное пробегание 8-10 м с ходу на максимальной скорости через 30 м легкого бега (2-3 раза по 8-10 м), 2-3 серии, между сериями отдых 3 мин. Не сжимать челюсти, не сжимать пальцы в кулак;

включение в бег на максимальной скорости по сигналу;

быстрый бег 5-6 м, затем бег трусцой, 3-4 повторения;

разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Пауза отдыха между пробежками 3 мин. Не терять контроль в беге и во время передачи эстафетной палочки.

Пример учебно-тренировочного занятия по общей физической подготовки на этапе начальной подготовки отражен в таблице № 15 и таблице № 16.

Пример типового учебно-тренировочного занятия по общефизической подготовке для группы НП 1-2 года обучения

Таблица № 15

Наименование занятия	Тренировочные задания	Продолжительность
Занятие по ОФП (стадион, спортивный зал, аллея): 45 минут	Разминка (различные виды ходьбы, бег трусцой, беговые упражнения)	10 мин
	Общеразвивающие упражнения (на ноги и корпус)	10 мин
	Прыжковые упражнения 10 x 10 м	10 мин
	Смешанное передвижение (ходьба / бег 1 км)	5 мин
	Общеразвивающие упражнения (на руки)	

Пример типового учебно-тренировочного занятия по беговой и общефизической подготовке для группы НП 3-4 года обучения

Таблица № 16

Наименование занятия	Тренировочные задания	Продолжительность
Занятие по бегу и ОФП (стадион, спортивный зал, аллея): 45 минут	Разминка (свободный бег, беговые упр.)	8 мин
	Общеразвивающие упражнения (на ноги и корпус)	7 мин
	Л/а упражнения (совершенствование техники) 10 x 30 м	10 мин
	Бег на технику (переменная скорость) 5 x 100 м	10 мин
	Непрерывный свободный бег 2 км (180 шагов/мин)	10 мин

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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

В этот период осуществляется углубленная специализация по всему комплексу, при планировании учебно-тренировочного процесса предусматриваются периоды и этапы годового цикла, на каждом из которых решаются конкретные задачи. Более целенаправленным становится принцип концентрации (усилия) тренировочных нагрузок по одному виду комплекса и некоторое снижение

по другим. Чередование концентрированных и поддерживающих нагрузок может применяться в различном сочетании плавания, бега и велоспорта.

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

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

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

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

Для развития специальной выносливости применяется повторный и переменный бег на средних и длинных отрезках, пробегаемых со скоростью ниже соревновательной. При этом постепенно, к началу соревновательного периода скорость бега возрастает, включаются более короткие отрезки, пробегаемые с соревновательной и выше скоростью. Типичными могут быть следующие серии: 8-10x300 м; 5-7x400 м; 3-5x800 м; 2-3x1000 м. Интервалы используются для медленного бега или ходьбы.

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

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

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

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

При подготовке триатлонистов на этапе ССМ увеличивается объем восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности обучающихся необходимо применять медикаментозные и физиотерапевтические средства. Тренировки на данном этапе должны способствовать созданию предпосылок для максимальной реализации индивидуальных возможностей обучающихся на следующем этапе многолетней подготовки. Рекомендуется использовать такие средства тренировки, которые позволят повысить функциональный потенциал организма обучающегося на средних объемах работы, приближенных по характеру к соревновательной деятельности.

Однако применение необоснованно больших тренировочных нагрузок в беге в этом возрасте может уменьшить эффективность тренировочного процесса в плавании и велосипедном спорте. В этот период наблюдается различная степень подготовленности спортсмена в отдельных сегментах триатлона, поэтому с учетом индивидуальных особенностей и возраста обучающихся необходимо так спланировать подготовку, чтобы целенаправленно велась работа как по «отстающему» сегменту, так и максимально использовались средства

по совершенствованию спортивного мастерства в виде, к которому триатлонист наиболее предрасположен.

Нецелесообразно в годичном цикле применять ударные микроциклы по всем видам триатлона одновременно, следует их разводить по времени, придерживаясь принципа концентрации тренировочных нагрузок. Если по одному виду проводится акцентированная подготовка (3-5 недельных микроцикла), то по другим – поддерживающая работа.

В недельном микроцикле в целях восстановления работоспособности должно предусматриваться рациональное чередование интенсивных нагрузок с компенсаторными и восстановительными тренировками. В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства

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

Восстановительный мезоцикл: длительность в начале года 4 недели, в сезоне 1-2 недели.

Основные цели: профилактические мероприятия, ускорение процессов восстановления сил в результате переключения на тренировки другой направленности с применением средств ОФП.

Общеподготовительный период: суммарная длительность в годовом цикле до 25 недель.

Основные цели: создание функциональной базы для обеспечения успешной работы в последующих этапах и циклах.

Основные задачи: развитие специальной, общей выносливости, общей и специальной силы при работе на тренажерах и в лодке с отягощением, повышение уровня психической устойчивости.

Специально-подготовительный период: суммарная длительность в годовом цикле до 10 недель.

Основные цели: повышение уровня соревновательной готовности.

Основные задачи: развитие скоростной, силовой и дистанционной выносливости, скоростных возможностей, стартовой мощности, тактическая подготовка, повышение уровня психической устойчивости к скоростной работе, работа на различных, в том числе соревновательных и максимальных скоростях с применением интервального, переменного и повторного методов тренировки.

Соревновательный период: длительность этих периодов в годовом цикле до 15-16 недель.

Основные цели: реализация на основных соревнованиях достигнутого уровня спортивной подготовки.

Основные задачи: завершение физической, тактической, психологической, соревновательной подготовки с использованием всего арсенала специальных средств, отработка технико-тактической модели прохождения дистанции, выработка соревновательного поведения.

По содержанию работы в группах высшего спортивного мастерства можно рекомендовать выполнение упражнений с использованием всех методов тренировки и в различных режимах, в том числе и в режимах соревновательного характера. Специальные упражнения в бассейне, на суше, на тренажерах. Участие в контрольных соревнованиях, отработка модельных вариантов прохождения дистанции, участие в соревнованиях, мероприятия по восстановлению. Весь арсенал средств и методов используется в зависимости от задач цикла, этапа, мезоцикла, микроцикла и индивидуальных особенностей обучающихся.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Обучающимся на УТЭ, ССМ и ВСМ для совершенствования в уровне технической подготовленности и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план спортивной подготовки. Он составляется по тому же принципу, что и годовой учебно-тренировочный план. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей. При составлении индивидуального плана спортивной подготовки учитывается степень владения техникой, уровень спортивной квалификации, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок. Объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия обучающегося (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник. Постоянный анализ тренировок, учет нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут

предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель и обучающийся определяют:

объем и интенсивность нагрузки;

количество и характер упражнений;

очередность выполнения упражнений;

нагрузка в каждом упражнении;

длительность и темп выполнения упражнений;

количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитывается нагрузка на предыдущих тренировках и степень восстановления после них. После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, то есть обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и количество соревнований, в которых должен выступать обучающийся, составляется месячный план тренировочной работы.

15. Учебно-тематический план.

15.1. Примерная программа теоретических занятий для этапа начальной подготовки

15.1.1. История развития триатлона в России и за рубежом.

Возникновения триатлона. Создание Международной федерации триатлона. Зарождение триатлона в СССР. Выступление советских триатлетов на международных соревнованиях. Создание Федерации триатлона России.

Первый Чемпионат России по триатлону в г. Омске. Первые успехи Российских спортсменов в 90-е годы прошлого века на Международной арене. Включение триатлона в программу Олимпийских игр 2000 г. Выступление Российских триатлетов на Олимпийских играх 2000, 2004, 2008 годов. Появление и развитие в России зимнего триатлона, дуатлона и акватлона. Успехи Российских спортсменов в период с 2008 по 2012 год.

15.1.2. Врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о врачебном контроле и его роли для триатлета. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности и перетренированности, утомлении и восстановлении. Показания и противопоказания для занятий триатлоном. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник

самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

15.1.3. Планирование спортивной тренировки.

Планирование и учет проделанной работы, и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов триатлета. Критерии и параметры тренировочных нагрузок – их учет и анализ. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки триатлета – его форма и порядок ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (четырёхлетнее), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, время выполнения упражнений. Формы тренировочных программ: перспективного, годового, месячного, недельного. Документы планирования тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график тренировочного процесса, рабочий план, конспект занятия, Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке.

15.1.4. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых триатлету. Понятие о выносливости. Методы воспитания выносливости. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях триатлоном. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных величин тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине нагрузок и интервалы отдыха. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др. Характеристика предстартового состояния триатлета в период подготовки и во время соревнований.

15.1.5. Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование 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 и Адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях лагеря и тренировочного сбора.

15.1.6. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях.

Основы техники безопасности на тренировках и соревнованиях. Техника безопасности (далее – ТБ) на занятиях по плаванию в бассейне. ТБ на тренировках по плаванию, проводимых на открытой воде (река, озеро и т.д.), ТБ на велосипедных тренировках. ТБ на легкоатлетических тренировках (стадион, легкоатлетический манеж и парковая зона). ТБ на соревнованиях по триатлону, дуатлону и акватлону.

15.1.7. Профилактика применения допинга в спорте.

Общее понятие о допинге. Список запрещенных препаратов. Последствия применения допинга для здоровья спортсменов. Структура допинг контроля. Наказание за применение допинга в спорте. Правила применения лекарств, назначенных спортивным врачом.

15.2. Примерная программа теоретических занятий для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства

В соответствии с общей направленностью группам изменяется тематика, вопросы и средства теоретической подготовки, рассматриваемые в темах.

15.2.1. Состояние и развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации. Состояние и развитие триатлона в регионе. Система проведения соревнований в Российской Федерации. География триатлона. Международная федерация триатлона.

15.2.2. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы.

15.2.3. Правила безопасности проведения занятий, оказание первой помощи при несчастных случаях. Правила безопасности в осенний период. Изучение инструкции по оказанию первой помощи пострадавшим на воде.

15.2.4. Спортивный инвентарь, оборудование. Правила внутреннего распорядка и пользования инвентарем. Правила хранения спортивного инвентаря. Одежда и обувь триатлониста. Правила использования оборудования, инвентаря

и их ремонт. Подготовка инвентаря к соревнованиям. Специальные тренажеры, использование для обучения технике и физической подготовке.

15.2.5. Единая всероссийская спортивная классификация. Правила организации и проведения соревнований по триатлону. Основные понятия спортивной классификации. Возрастные группы участников соревнований. Правила соревнований: номера, старт, финиш, форма участников. Требования к уровню спортивной квалификации по триатлону. Положение о соревнованиях. Распределение участников по заездам и водам. Нарушения правил: фальстарт, навал, лидирование. Взыскания и нарушения. Оформление мест соревнований. Система розыгрыша предварительных и последующих заездов. Определение результатов соревнований. Порядок подачи протестов.

15.2.6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений. Возрастные особенности детей и подростков. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма человека. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола, уровня физической подготовленности спортсмена. Рациональное сочетание работы и отдыха. Понятия об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий.

15.2.7. Спортивный режим, гигиена, закаливание. Гигиена и ее задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий. Условия проведения занятий. Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространение. Режим и питание: общий режим для спортсменов, его содержание и значение. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Норма суточной калорийности и состав рациона при занятиях триатлоном. Режим питания, значение режима питания и питьевого режима для спортсменов. Питание в период соревнований. Регулирование веса спортсменов.

15.2.8. Техника видов триатлона и ее совершенствование. Терминология в триатлоне. Основные понятия о технике. Основные данные в технике триатлона. Зависимость техники и тактики от общей и специальной физической и волевой подготовки спортсмена.

15.2.9. Планирование спортивной тренировки. Физические качества спортсмена. Классификация спортивных упражнений. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки спортсмена. Специальная подготовка. Варианты уроков в триатлоне. Значение разминки в зависимости от метеоусловий и характера тренировки. Взаимосвязь воздействия физических нагрузок, восстановительный период после тренировок. Построение микроциклов, распределение величины и направленности нагрузки в них на разных этапах годового цикла подготовки. Развитие специальной выносливости, средства, критерии их эффективности.

15.2.10. **Тактическая подготовка.** Создание представлений о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша.

15.2.11. **Психологическая подготовка.** Основные методы развития волевых качеств. Влияние тренировки в усложненных условиях на воспитание волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств.

15.2.12. **Контроль и самоконтроль тренировочного процесса.** Наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям триатлоном. Самоконтроль спортсмена и его значение. Правила самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля, самочувствие, сон, аппетит, настроение, отношение к занятиям. Общее состояние. Ведение дневника самоконтроля.

15.2.13. **Основные средства восстановления работоспособности.** Основные средства восстановления (педагогические, медико-биологические, психологические).

15.2.14. **Учет содержания занятий, самочувствия, показателей режима тренировки.** Оценка результатов работы над техникой, тактикой, развитием двигательных качеств.

15.2.15. **Допинг в спорте, последствия его применения.**

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. **Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «триатлон».** Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон» учитываются Организационными комитетами при формировании ДОПСП, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации программы.

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

наличие бассейна 25 м или 50 м;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 17, таблица № 18);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 19);

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

² С изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

Таблица № 17

№ 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.	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 (20 м)	штук	1
21.	Седло анатомическое	штук	1
22.	Секундомер	штук	2
23.	Спицы	штук	50
24.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	4
25.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
26.	Тормоз ободной	комплект	1
27.	Тормозные колодки	комплект	20
28.	Троса и рубашки переключения	штук	100
29.	Цепи с кассетой	комплект	20
30.	Чашки рулевые	комплект	10
31.	Шатуны разных размеров	комплект	1
32.	Эксцентрик	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	3	1	2	1	2
3.	Запасные колеса шоссейные	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1
5.	Покрышки для различных условий трассы	комплект	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 19

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				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	2	1	2	1
4.	Велотрусы	штук	на обучающегося	-	-	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
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

Следует учитывать, что в соответствии с пунктом 24.1 статьи 2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» федеральные стандарты спортивной подготовки – совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта. Таким образом, перечень инвентаря и оборудования, а также перечень экипировки, при необходимости, может быть расширен в зависимости от необходимости и финансовой возможности Организации.

18. Кадровые условия реализации Программы.

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

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

19.1. Литературные источники общего назначения.

Педагогика:

1. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков. – Киев: Здоровье, 2008. 24-27с.

2. Губа, В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. – М.: Терра-Спорт, 2003 – 208 с.

3. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-спорт, 2000 – 367 с.

4. Озолин, Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с.

5. Станкин, М.И. Спорт и воспитание подростков/ М.И. Станкин. – М.: Физкультура и спорт, 2013. 104 с.

6. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства. – М.: Терра-Спорт, 2003. 176 с.

Теория и методика спорта:

7. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания/ Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 2012. 325 с.

8. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.

9. Брукс Дуглас. Умный тренинг. – М.: АСТ, 2010 – 381 с.

10. Давыдов, В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры. – М.: Советский спорт. 2007. 140 с.

11. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Советский спорт, 2009. 200 с.

12. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова. – Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013. 147 с.

13. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. 464 с.

14. Курамшин, Ю.Ф. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / под ред. Ю.Ф. Курамшина, Н.И. Пономарева, В.И. Григорьева. – СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2011. 254с.

15. Локтев, С.А. Организационно-педагогическая концепция преобразования системы подготовки спортивного резерва на средние и длинные дистанции: Автореф. дис. канд. пед. Наук/ С.А. Локтев. – СПб: Печать, 2014. 24 с.

16. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников/ В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2008. 272 с.

17. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ А.М. Максименко. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2011. 319с.

18. Матвеев, А.Д. Теория и методика физического воспитания/А.Д. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2006. 254 с.

19. Никитский, Б.Н. Физическое воспитание детей и подростков/ Отв. ред. Б.Н. Никитский. – М.: Моск. обл. пед. ин-т, 2013. 59 с.

20. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 2010 – 230 с.

21. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М. : Советский спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.

22. Платонов, В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.

23. Топчиян, В.С. Особенности построения тренировки юных спортсменов: (Сб. науч. тр.)/ Под ред. В.С. Топчияна, Н.А. Минаевой. – М.: ВНИИФК, 2013. 115 с.

24. Филин, В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта/ В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. 255 с.

25. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2013. 480 с.

Развитие физических качеств и двигательных навыков:

26. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. М.: ФиС, 2005 – 219 с.

27. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2008. 135 с.

28. Войцеховский, С.М. Физическая подготовка спортсменов высшего класса/ С.М. Войцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 2008. 164 с.

29. Глейберман, А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. 256 с.

30. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/ А.А. Гужаловский. – Минск: Народная асвета, 2010. 87 с.

31. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. –2-е изд., перераб. и доп. – Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.

32. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. – М.: Советский спорт, 2009 – 199 с.

33. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость/ Л.С. Каганов. – М.: Знание, 2011. 98 с.

34. Кузнецова, З.И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников /З.И. Кузнецова// Физическая культура в школе. – М.: Просвещение, 2008. 7-9с.

35. Мотылянская, Р.Е. Выносливость у юных спортсменов: (Клинико-физиол. исслед.)/ под ред. Р.Е. Мотылянской. – М.: Физкультура и спорт, 2009. 223 с.

36. Мякинченко, Е.Б. Концепция воспитания локальной выносливости в циклических видах спорта: Автореф. дис. докт. пед. наук/ Е.Б. Мякинченко. – М.: ФиС, 2007. 48 с.

37. Травин, Ю.Г. Физическая культура в школе: О развитии двигательных качеств у школьников/ Ю.Г. Травин. – М.: ФКиС, 2011. 9-15с.

38. Фарвель, В.С. Управление движениями в спорте/ В.С. Фарвель М.: Физкультура и спорт, 2015. 208-210 с.

39. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов/ В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2014. 175 с.

40. Филин, В.П. Методика воспитания выносливости и других физических качеств у юных спортсменов: Сб. науч. Тр. / Под ред. В.П. Филина, П.И. Кабачковой. – М.: Просвящение, 2012. 34-36с.

41. Филин, В.П. Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов/ В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. 119 с.

Физиология:

42. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез. симпоз.). – М: Просвящение, 2011. 9-10с.

43. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт, 2009. 220 с.

44. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. – М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.

45. Бреслав, И.С., Волков Н.И., Тамбовцева Р.В. Дыхание и мышечная активность человека в спорте. – М.: Советский спорт, 2013. 336 с.

46. Вайнбаум, Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2002. 240 с.

47. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 2010. 136 с.

48. Готовский, П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Шаг, 1993 – 144 с.

49. Дембо, А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. 120 с.

50. Дибнер, Р.Д. Медицинские аспекты выносливости спортсмена: Сб. тр. Сектора функций. Диагностики / Под ред. Р.Д. Дибнер. – СПб.: Ленингр. НИИ физ. культуры, 2011. 128 с.

51. Дубровский, В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999. 480 с.

52. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Н.В. Зимкин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. 206 с.

53. Коц, Я. Спортивная физиология: Мышечный аппарат и выносливость/ Я.Коц. – М.: Физкультура и спорт, 2014. 30с.

54. Кукалевский, Г.М. Основы спортивной медицины: Учебник для институтов физкультуры/Г.М. Кукалевский, Н.Д. Граевская. – М.: Медицина, 2011. 368с.

55. Лобанов, С.А Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие/ С.А. Лобанов, В.Ю. Корнаухов. – Уфа: Вагант, 2008. 136с.

56. Лобанов, С.А., Смирнов В.А., Корнаухов В.Ю. Функциональные пробы: учебно-методическое пособие/ С.А. Лобанов, В.А. Смирнов, В.Ю. Корнаухов. – Уфа: Вагант, 2008. 166с.

57. Роженцов, В.В., Полевщиков, М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. – М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.

58. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б. Физиология: Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. изд. 2-е, испр. и доп./ А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2015. 528 с.

59. Филин, В.И., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980. 256 с.

60. Фомин, Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания/ Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. 175 с.

61. Хоружев, А.Г. Методы оценки физической работоспособности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы в медицине и физиологии/ А.Г. Хоружев. – Челябинск: Физкультура и спорт, 2013. 96 с.

62. Янсен, И. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость. – Мурманск: Тулома, 2013. 160 с.

Психология и психофизиология:

63. Абрамова, Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.

64. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. 352 с.

65. Божевич, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1986 – 398 с.

66. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. 112 с.

67. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.

68. Гладков, В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). – М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.

69. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006 – 326с.

70. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988. 199 с.

71. Попов, А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2000. 152 с.

19.2. Литературные источники по отдельным видам спорта

Плавание:

72. Авдиенко, В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца: книга тренера: [пособие для тренеров по плаванию, специалистов в области теории

и методики плавания, преподавателей и студентов высших учебных заведений физической культуры] / В.Б. Авдиенко, И.Н. Солопов. – Москва: ИТРК, 2019. 319 с.: цв. ил., цв. портр., табл.; 30 см. – Библиогр.: с. 306-315 (150 назв.).

73. Булгакова, Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. Теория и методика плавания: учебник: для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура» / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: Академия, 2014. 318, [1] с.: ил.; 22 см. – (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт). – (Бакалавриат). – Библиогр. в конце гл.

74. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. – М.: Попурри, 2013. 288 с.

75. Давыдов, В.Ю., Авдиенко В.Б. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки: теоретические и практические аспекты / В.Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко. – Москва: Советский спорт, 2014. 383 с.: ил.; 22 см. – Библиогр.: с. 225-264 (592 назв.).

76. Лафлин, Т. Как рыба в воде: эффективные техники плавания, доступные каждому: пер. с англ / Терри Лафлин ; под ред. М. Буслаева. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. 229, [2] с.: ил.; 26 см. – (Серия «Спорт-драйв»). – Библиогр.: с. 213

77. Лафлин, Т., Делвз Д. Полное погружение: как плавать лучше, быстрее и легче / Терри Лафлин, Джон Делвз; перевод с английского [Екатерины Шелеховой и Карины Бильдановой] под редакцией Максима Буслаева. – [6-е изд.]. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. 197, [1] с.: ил.; 27 см. – (Серия «Спорт-драйв»). – Библиогр.: с. 196-197

78. Литвинов, А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник: для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению «Физическая культура» / [А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко и др.]; под ред. А.А. Литвинова. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2014. 267, [1] с.: ил.; 22 см. – (Высшее образование. Бакалавриат). – (Физическая культура и спорт). – Библиогр.: с. 263-264

79. Маклауд, Й. Анатомия плавания: [иллюстрированное руководство по развитию силы, скорости и выносливости] / Йен Маклауд; [перевод с английского С.Э. Борич]. – [2-е изд.]. – Минск: Попурри, 2013. 195, [1] с.: цв. ил., портр.; 24 см.

80. Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах: [методические рекомендации для специалистов по спортивной физиологии и медицине, тренеров, врачей спортивных команд и студентов высших учебных

заведений физической культуры / А.Н. Поликарпочкин, д. м. н. и др.]. – Москва: Советский спорт, 2014. 126, [1] с.: ил.; 22 см. – Библиогр.: с. 124–126 (41 назв.)

81. Ньюсом, П., Янг А. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 400 с.

82. Петрова, Н.Л., Баранов В.А. Плавание [Электронный ресурс]: начальное обучение с видеокурсом / Нина Петрова, Владимир Баранов. – Москва: Человек, 2013. 147 с.: цв. ил. – Библиогр.: с. 144 (27 назв.)

83. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. – М.: Советский спорт, 2009. 216 с.

84. Соломатин, В.Р. Индивидуальный подход и основы построения тренировки в спортивном плавании в возрастных группах. – Москва: Издательство: Физическая культура, 2008. – 168 с.

85. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под общ. ред. В.Н. Платонова. – Москва: Советский спорт, 2012. 29 см. Кн. 1: 2012. 479 с.: ил., цв. ил.; Кн. 2: 2012. -543 с.: ил., цв. ил.

Легкая атлетика:

86. Абдуллин, М.Г. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции в подготовительном периоде в условиях сельской местности, автореферат. дис. канд. пед. наук:/ М.Г. Абдуллин. – О.: Печать, 2011. 24с

87. Арселли, Э.Е. Тренировка в марафонском беге: научный подход/ Э.Е. Арселли. – М.: Терра-Спорт, 2009. 79 с.

88. Верхошанский, Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость. М.: Советский Спорт, 2014. 80 с.

89. Жилкин, А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. – М.: Академия, 2003. 464 с.

90. Зеличенок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличенок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа. – М.: Терра-Спорт, 2010. 240с.

91. Кабраль, А.П. Легкая атлетика: Португальская школа бега-взгляд изнутри/ А.П. Кабраль. – М.:Терра-Спорт, 2009. 32-34с.

92. Книга тренера по легкой атлетике / под ред. Л.С. Хаменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. 397 с.

93. Кобринский, М.Е. Легкаяатлетика: учебник /под ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникона. – Мн.: Тесей, 2009. 336с.

94. Легкая атлетика / под ред. Н.Г. Озолина, Ю.Г. Правдина, В.П. Филина и др. – М.: Физкультура и спорт, 1989. 670 с.

95. Полуниин, А.И. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в беге на длинные и сверхдлинные дистанции при организации самостоятельных занятий/ А.И. Полуниин. – М.: 2009. 65с.

96. Попов, В.Б. Юный легкоатлет/ В.Б. Попов, Ф.П. Суслов. – М. 2009. 224 с.

97. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции/В.Н. Селуянов. – М.: Спорт АкадемПресс, 2011. 104 с.

98. Стародубцев, В.В. Индивидуализация спортивной тренировки бегунов на средние и длинные дистанции на основе критериев специальной подготовленности: Автореф. дис. канд. пед. Наук/ В.В. Стародубцев. – Омск: Союз Печать, 2009. 24-26 с.

99. Сячин, В.Д. Теоретико-методические основы отбора и спортивной ориентации в видах лёгкой атлетики с преимущественным проявлением выносливости: Автореф. дис. докт. пед. наук/ В.Д. Сячин. – М.: Просвящение, 2012. 48 с.

100. Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд/ И.А. Тер-Ованесян. – М.: Терра-спорт, 2010. 121с.

101. Технические правила проведения международных соревнований по легкой атлетике на 2004-2005 годы. – М.: Терра-Спорт, 2004. 144 с.

102. Фитзингер, И., Дуглас С. Бег по шоссе для серьезных бегунов. – Мурманск: Тулома, 2013. 192 с.

103. Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. – М.; Физкультура и спорт, 2012. 399с.

104. Шпитальный, В.Б. Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов факультета заочного и дистанционного обучения/В.Б. Шпитальный, М.Ф. Максименко. – Краснодар: Традиция, 2012. 84 с.

105. Эбшир, Д., Метцлер Б. Естественный бег. Простой способ бегать без травм. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 240 с.

Велосипедный спорт:

106. Архипов, Е.М., Седов А.В. Велосипедный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1990. 143 с.

107. Ермаков, С.В., Капитонов В.А., Михайлов В.В. Тренировка велосипедистов-шоссейников. – М.: Физкультура и спорт, 1990. 175 с.

108. Захаров, А.А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: «Советский спорт» 2008, 160 с.

109. Козлов, А.М., Кряжев В.Д. Формирование рациональной техники велосипедного педалирования. М.: «Теория и практика физической культуры» 1983. № 9. – С. 16-19.

110. Крылатых, Ю.Г., Минаков С.М. Подготовка юных велосипедистов. М.: «Физкультура и спорт» 1982, 149 с.

111. Крылатых, Ю.Г. Основы методики тренировки велосипедистов. М.: – Физкультура и спорт. 1988, 123 с.

112. Крылатых, Ю.Г., Минаков С.М. Подготовка юных велосипедистов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. 192 с.

113. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт. – Киев: Олимпийская литература, 1997. 344 с.

114. Робертс, Т. Велоспорт: базовое руководство по снаряжению и технике езды / пер. с англ. К. Ткаченко; под ред. О.Е. Цирельсон. – М.: Фа – ир, 2007. 160 с.

Триатлон:

115. Армстронг, Л., Кармайкл К. Программа подготовки Лэнса Армстронга – М.: Попурри, 2004. 244 с.

116. Браунли, А. Плыть, ехать, бежать. Путь к олимпийскому пьедесталу в триатлоне. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 272 с.

117. Клайон, М., Джекобсон Т. Анатомия триатлона. – М.: Попурри, 2013. 216 с.

118. Правила проведения соревнований по триатлону, дуатлону, акватлону и зимнему триатлону. – М.: Федерация триатлона России, 2010. 31 с.

119. Программа комплексной подготовки спортсменов-триатлетов как средство повышения эффективности тренировки / Л.И. Вериги, Е.Н. Данилова, А.Н. Христофоров // Вести. КрасГАУ. 2014. № 7. С. 239-242.

120. Таормина, Ш. Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 176 с.

19.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] <https://www.gto.ru> (дата обращения: 17.11.2021).

2. Официальный интернет-сайт Федерации триатлона России [электронный ресурс] URL: <https://www.rustriathlon.ru> (дата обращения: 20.11.2021).

3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru> (дата обращения: 18.11.2021).

4. Официальный интернет-сайт Международного союза триатлона (World Triathlon) <https://www.triathlon.org> (дата обращения: 20.11.2021).

5. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru> (дата обращения: 17.11.2021).

6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 17.11.2021).

7. Федеральные стандарты спортивной подготовки по олимпийским видам спорта / Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833> (дата обращения: 18.11.2021).

8. ЕВСК по видам спорта / Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/arkhiv/23547/?sphrase_id=1214486 (дата обращения: 10.01.2022).

9. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org> (дата обращения: 17.11.2021).

Приложение № 1
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «триатлон»

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	94	126	140	140	150	200
2.	Специальная физическая подготовка	140	187	331	450	600	820
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	29	56	87	145
4.	Техническая подготовка	69	83	174	196	250	250
5.	Тактическая подготовка	1	3	12	16	25	39
6.	Теоретическая подготовка	2	3	9	15	25	39
7.	Психологическая подготовка	2	4	9	15	25	39
8.	Контрольные мероприятия	2	6	9	12	20	34

	(тестирование и контроль)						
9.	Инструкторская практика	-	-	3	8	12	16
10.	Судейская практика	-	-	4	8	12	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	4	10	21	33
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	4	10	21	33
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664

Приложение № 2
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «триатлон»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового 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)	В течение года

		к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей 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	Семинары, мастер-классы, показательные выступления	В течение года

	и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none">- 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.	
--	--	---	--

Приложение № 3
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «триатлон»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Лекция: Основы здорового образа жизни спортсмена	Сентябрь	Лекция, видеофильм
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекция: Допинг и антидопинговый контроль в спорте	Октябрь	Лекция, видеофильм
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Лекция: Юридические аспекты организации и проведения антидопингового контроля	Ноябрь	Лекция, видеофильм

Приложение № 4
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «триатлон»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	культуры и спортом		
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	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	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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/недетренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	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	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные	в	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий;

	средства и мероприятия	переходный период спортивной подготовки	рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	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	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	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
