УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СО
«СШОР «Надежда Губернии»
_____Д.П. Точилкин
«25» января 2023г.
Пр. от «25» 01 2023 г. № 1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТРИАТЛОН»

Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Саратовской области
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «НАДЕЖДА ГУБЕРНИИ»

на 2023-2026 г.

Программа принята на заседании
методического совета
Протокол №1 от «20» 01 2023г.

Саратов 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**	стр.3
1.1.	Характеристика вида спорта	стр.3
II.	**ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	стр.4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	стр.4
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр.5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	стр.5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	стр.8
2.5.	Календарный план воспитательной работы	стр.10
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	стр.12
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	стр.17
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	стр.18
III.	**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**	стр.20
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки.	стр.20
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.	стр.21
IV.	**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**	стр.24
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу (году) спортивной подготовки.	стр.24
4.2.	Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки	стр.32
V.	**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**	стр.39
5.1.	Особенности организации учебно-тренировочного процесса	стр.40
VI.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	стр.42
6.1.	Требования к материально-техническим условиям	стр.42
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	стр.47
VII	**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**	стр.48
7.1.	Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов	стр.48
7.2.	Перечень информационно-методического обеспечения	стр.48

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденным приказом Министерства спорта России от 02 ноября 2022 года № 906, зарегистрированным министерством юстиции Российской Федерации от 05 декабря 2022 года № 71340 (далее – ФССП).

Программа регламентирует построение, содержание и организацию учебно-тренировочного процесса по виду спорта – «триатлон» на различных этапах многолетней подготовки в ГБУ ДО СО «СШОР «НГ» (далее – Учреждение).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание условий для достижения обучающимися максимально возможного уровня технической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта «триатлон» и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Задачами Программы являются:

- организация единой системы подготовки спортсменов высокого класса (кандидатов в сборные команды региона и Российской Федерации в своих возрастных категорий);
- повышение стабильности достижения высоких спортивных результатов во всероссийских и региональных спортивных соревнованиях;
- оказание методической помощи тренерам-преподавателям и специалистам в планировании и организации учебно-тренировочного процесса по триатлону в условиях многолетней подготовки.

1.1. Характеристика вида спорта

Триатлон - комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов, исходя из специфики каждой спортивной дисциплин. Э**то спортивное троеборье**, которое выполняется подряд, в последовательности: плавание, велосипедная гонка и бег. Дистанции варьируются от спринтерских: (плавание 100м + велогонка 4км + бег 1км, для детей младших возрастов), и до марафонских (3.6 км плавание + 180 км велогонка + 42 км.) Такое сочетание классических и общедоступных видов спорта, требующих всестороннюю физическую подготовленность и большое разнообразие дистанций и смежных дисциплин, вывели триатлон на ведущие позиции по популярности в мире.

Триатлон является одним из молодых видов спорта и пользуется всё большей популярностью в мире. В России триатлон активно начал развиваться в начале 90-х годов прошлого века.

Триатлон входит в программу Олимпийских игр с 2000 года. Спортивные соревнования проводятся в три этапа. Классический триатлон состоит из дисциплин – плавание, велогонка, бег. Зимний триатлон включает дисциплины – бег, велогонка, лыжная гонка свободным стилем. Также проводятся соревнования в различных сочетаниях спортивных дисцилин (дуатлон, акватлон), эстафеты, массовые и профессиональные соревнования на различных дистанциях.

Под эгидой Международной Федерации триатлона и Федерации триатлона России культивируются следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
триатлон	030	001	1	6	1	1	Я
триатлон - спринт	030	002	1	8	1	1	Я
триатлон - эстафета (3 чел.)	030	003	1	8	1	1	Я
триатлон - эстафета (2 м + 2 ж)	030	004	1	6	1	1	Я
триатлон - длинная дистанция (велогонка 100-200 км)	030	005	1	8	1	1	Л
триатлон - средняя дистанция (велогонка 80-90 км)	030	014	1	8	1	1	Л
триатлон - кросс	030	012	1	8	1	1	Я
триатлон - зимний	030	002	1	8	1	1	Я
триатлон - зимний - эстафета (3 чел.)	030	002	1	8	1	1	Я
дуатлон	030	002	1	8	1	1	Я
дуатлон - спринт	030	002	1	8	1	1	Я
дуатлон - кросс	030	002	1	8	1	1	Я
дуатлон - эстафета (3 чел.)	030	002	1	8	1	1	Я
акватлон	030	002	1	8	1	1	Я

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа включает в себя систему многолетней спортивной подготовки по виду спорта триатлон и представляет единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности, а именно, на оптимальном соотношении процессов тренировки, воспитании физических качеств и формировании двигательных умений и навыков, росте объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется, строгом соблюдении постепенности в процессе наращивания нагрузок и одновременном развитии отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

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

Программой устанавливаются следующие этапы и периоды подготовки:

1) Этап начальной подготовки – 4 года;
2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет:
- до 3-х лет – начальная специализация (1, 2, 3 годы обучения);
- свыше 3-х лет – углубленная специализация (4, 5 годы обучения);
3) Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения.
4) Этап высшего спортивного мастерства – без ограничения.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)*	
			мин.	макс.
Этап начальной подготовки	4	7	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается**	14	4	*
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается**	15	1	*

* Максимальный состав в учебно-тренировочных группах на этапах спортивной подготовки определен приказом Министерства спорта РФ № 634 от 03.08.2022г.

**Прохождение обучения на этапе спортивной подготовки не ограничивается при условии стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных мероприятиях.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ	Этап ВСМ
	годы подготовки										
	1	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**		
Количество часов в неделю	6	8	8	8	10	10	10	16	16	20	24
Общее количество часов в год	312	416	416	416	520	520	520	832	832	1040	1248

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в Учреждении в соответствии с годовым планом спортивной подготовки и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с применением дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные и тестовые мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- текущие и этапные обследования, проводимые в рамках научно-методического обеспечения;

- методическая работа, связанная с планированием, ведением первичной учетно-отчетной документации, анализом выполнения планов спортивной подготовки, их корректировкой, подготовкой отчетов и прочего.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Таблица № 3 Программы).

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки, (количество дней)*			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные 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 мероприятия	–	До 60 суток		

*Предельная продолжительность учебно-тренировочного мероприятия в условиях учебно-тренировочного мероприятия определяется количеством полных календарных суток без учета времени проезда к месту проведения учебно-тренировочного мероприятия и обратно.

Таблица № 4.

Объем соревновательной деятельности

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

Соревновательная деятельность представляет собой участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличатся от программы отборочных или главных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

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

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально

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

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях планируется с учетом требований к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «триатлон».

Требованиями к участию в спортивных соревнованиях обучающихся являются:

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

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

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

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

При направлении на соревнования обучающихся, не достигших совершеннолетнего возраста**,** их сопровождает лицо, осуществляющее учебно-тренировочный процесс, либо специально направленный Учреждением сопровождающий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Основным документом, регламентирующим порядок и качество организации учебно-тренировочного процесса является годовой учебно-тренировочный план распределения нагрузки в зависимости от этапа и года спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели (включая четыре недели периода самостоятельной подготовки и (или) летнего оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При планировании годовой нагрузки для каждого этапа спортивной подготовки необходимо учитывать следующие факторы:

-продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

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

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

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

На основании годового плана учебно-тренировочной работы утверждается план учебно-

тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

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

Таблица № 5

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

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

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Разделы и виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Год подготовки										
		1	2	3	4	1	2	3	4	5	-	-
		Недельная нагрузка в часах										
		6	8	8	8	10	10	10	16	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия										
		2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)										
		12	12	12	12	10	10	10	10	10	4	1
1.	Общая физическая подготовка	126	115	109	102	94	90	84	84	78	104	125
2.	Специальная физическая подготовка	112	190	195	202	268	272	278	458	460	570	724
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	16	16	16	48	50	72	88

4.	Техническая подготовка	62	87	88	88	104	104	104	152	152	156	150
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	14	14	14	16	16	16	50	50	74	86
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	10	10	15	17	22	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	10	10	10	12	12	12	25	25	42	50
ВСЕГО:		312	416	416	416	520	520	520	832	832	1040	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательное воздействие органически входит в учебно-тренировочную, соревновательную деятельность и жизнь спортивной организации. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен. Комплексное решение задач подготовки морально устойчивого, нравственно подготовленного, высококвалифицированного спортсмена невозможно без планирования и грамотного применения мер воспитательного воздействия.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свое обучение и спортивные достижения.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на обучающихся в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Таблица № 7

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 качестве помощника спортивного судьи или секретаря спортивных соревнований; - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года
2.	**Основы здорового образа жизни**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - участие в физкультурно-спортивных мероприятиях Учреждения; -участие в физкультурных, физкультурно-спортивных, культурных мероприятиях муниципального т регионального уровня	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки; - понятие о правильном питании, профилактике переутомления и травм, поддержке физических кондиций, знаниях	В течение года

		способов закаливания и укрепления иммунитета);	
	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности, 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, мастер-классы, с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	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, парадах, церемониях открытия (закрытия), награждениях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых Учреждением	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Участие в семинарах, мастер-классах, показательных выступлениях, направленных на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков и мотивация юных спортсменов к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора.	В течение года

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

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых

правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть

размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Таблица № 8

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	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Занятия проводит тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен познакомить занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». При проведении эстафет смоделировать ситуацию искусственного превосходства одной команды над другой и подробно разобрать ее по окончанию эстафет. Провести собрание с родителями по прохождению вместе с детьми курса онлайн-обучения
	2) Веселые старты «Честная игра»;	1-2 раза в год	
	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	4) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА1;	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Тренер-перподаватель: - знакомит занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». - проводит собрание с родителями о правильном подходе к выбору витаминных препаратов, способах проверки лекарственных средств и их грамотного применения; - знакомит спортсменов с
	2) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	
	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1];	1 раз в год	

	5) Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	правилами здорового питания, правилами приема восстановительных лекарственных средств и проверки соответствия лекарственных средств на наличие запрещенных субстанций;
Этап совершенствования спортивного мастерства	1) Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»;	1 раз в год	Проведение семинаров для тренеров-преподавателей и спортсменов с привлечением специалистов ЦСП, РУСАДА Проведение отдельных семинаров для тренеров-преподавателей В обязательном порядке доводить до тренеров-преподавателей и спортсменов актуальную информацию о изменениях и дополнениях в международный стандарт «Запрещенный список»
	2) Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1];	1 раз в год	
Этап высшего спортивного мастерства	1) Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»;	1 раз в год	Проведение семинаров для тренеров-преподавателей и спортсменов с привлечением специалистов ЦСП, РУСАДА Проведение отдельных семинаров для тренеров-преподавателей В обязательном порядке доводить до тренеров-преподавателей и спортсменов актуальную информацию о изменениях и дополнениях в международный стандарт «Запрещенный список»
	2) Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1];	1 раз в год	

[1]Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на

терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или отее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

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

является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструкторов и их участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать начиная с учебно-тренировочного этапа. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе спортивных соревнований. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения юных спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных этапов занятия: разминки, основной и заключительной частей, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Таблица № 9

План инструкторской и судейской подготовки

Учебно-тренировочный этап			
№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Судейская практика	- Лекция «Правила соревнований по виду спорта «триатлон» - участие в качестве помощника спортивного судьи, секретаря в спортивном соревновании «Первенство	сентябрь октябрь ноябрь февраль март

		ГБУСО «СШОР «НГ» по триатлону	
2.	Инструкторская практика	- составление конспекта учебно-тренировочного занятия; - проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора	январь февраль март
Этап совершенствования спортивного мастерства			
№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Судейская практика	- Лекция «Правила соревнований по виду спорта «триатлон» - участие в качестве помощника спортивного судьи, секретаря в спортивном соревновании «Первенство ГБУСО «СШОР «НГ» по триатлону	сентябрь октябрь ноябрь февраль март
2.	Инструкторская практика	- составление конспекта учебно-тренировочного занятия; - проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора	январь февраль март
Этап высшего спортивного мастерства			
1.	Судейская практика	- Лекция «Правила соревнований по виду спорта «триатлон» - участие в качестве помощника спортивного судьи, секретаря в спортивном соревновании «Первенство ГБУСО «СШОР «НГ» по триатлону	сентябрь октябрь ноябрь февраль март
2.	Инструкторская практика	- составление конспекта учебно-тренировочного занятия; - проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора	январь февраль март

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

Обязательным условием для зачисления в Учреждение является прохождение медицинского осмотра у врача педиатра или терапевта (по возрасту), установления I или II группы здоровья и допуска до занятий избранным видом спорта спортом.

На основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий» спортсмены, проходящие спортивную подготовку, ежегодно, не менее одного раза в год, обязаны проходить углубленное медицинское обследование по допуску до тренировок и соревнований.

Обучающимся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) необходимо проходить медосмотр не реже 1 раза в 12 месяцев.

На этапах начальной подготовки при установлении I или II группы здоровья при прохождении этапов спортивной подготовки, программа которых включает повышенные спортивные нагрузки, (в том числе по допуску до участия в соревнованиях) спортсменам необходимо получить заключение врача по спортивной медицине.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр с получением заключения врача по спортивной медицине.

Допуск до учебно-тренировочных занятий на основании заключений педиатра или терапевта (при зачислении в Учреждение) действителен в течение 12 месяцев со дня выдачи справки. Допуск до учебно-тренировочных занятий и соревнований на основании заключения врача по спортивной медицине (независимо от этапа спортивной подготовки) оформляется на бланке по утвержденной форме и ограничивается датой, до которой этот допуск считается действительным. Перед окончанием допуска спортсмен обязан повторно пройти медицинский осмотр для получения допуска на новый срок.

Для оценки текущего состояния организма спортсмена, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и своевременного проведения восстановительных мероприятий ежегодно проводится комплексное медицинское обследование.

Программа комплексного медицинского обследования включает в себя:

- антропометрию;
- электрокардиографию;
- эхокардиографические исследования;
- оценку организма на физическую нагрузку, с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений;
- комплексную клиническую диагностику, оценку систем внешнего дыхания, контроль состояния центральной нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

Существуют три группы восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное построение режима дня и отдыха;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий и распределение нагрузок по этапам подготовки;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии, в отдельном недельном цикле, на различных этапах годичного цикла;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, направленные отвлекающие мероприятия;

- внушение и психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам восстановления относят:

- гигиенические и закаливающие процедуры (контрастный душ, сауна);
- физиотерапевтические средства (массаж, аппаратные методы восстановления);
- рациональное питание и витаминизация;
- применение комплексов фармакологических средств (по назначению врача и с обязательным соблюдением требований антидопингового законодательства).

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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:

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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- 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);

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «триатлон»;
- выполнять 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» в соответствии с требованиями ЕВСК;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:
- совершенствовать уровень общей физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
-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» в соответствии с требованиями ЕВСК;
- 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» в соответствии с требованиями ЕВСК.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Текущий контроль спортивной подготовленности и соответствия уровню подготовки (этапное тестирование) проводится не реже одного раза в год: в конце подготовительного периода и в конце соревновательного и (или) начале переходного периода. Сроки сдачи этапных и переводных испытаний определяются локальными актами организации. Промежуточное тестирование проводится с апреля по май. Итоговые тестирования, сдача контрольно-переводных нормативов для перевода на следующий этап спортивной подготовки проводится с октября по ноябрь календарного года, если иное не указано в локальных актах учреждения. В зачет сдачи

нормативов по общефизической и специальной физической подготовке могут учитываться результаты соревновательной деятельности в текущем календарном году.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» приведены в таблицах № 10-14 Программы.

Таблица № 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7,10	7,35	6,10	6,30
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседание (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			5	6	8	7
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более		не более	
			-	-	70	65
2.3.	Плавание 100 м	мин, с	не более	не более	не более	не более
			-	-	2,00	2,10

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 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 с 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

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,00	9,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Прыжок в длину с места с 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

Таблица № 13

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

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

Требования к уровню спортивной квалификации для зачисления и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» представлены в Таблице № 14.

Таблица № 14

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
1.	Этап начальной подготовки (1-4 годы подготовки)	Без предъявления требований к спортивным разрядам
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	– «третий юношеский спортивный разряд», – «второй юношеский спортивный разряд», – «первый юношеский спортивный разряд»
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	– «третий спортивный разряд», – «второй спортивный разряд», – «первый спортивный разряд»
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	– «кандидат в мастера спорта»
4.	Этап высшего спортивного мастерства	– «мастер спорта России»

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТРИАТЛОН»

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

Программный материал для всех групп обучающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов и их физической подготовленностью.

Основными разделами программного материала обязательного для изучения являются:

- Общефизическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Теоретическая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Психологическая подготовка;
- Инструкторская и судейская практика;
- Участие в соревнованиях;
- Медицинские и медико-биологические мероприятия;

В Таблицах №№ 15 - 25 представлены примерные годовые планы-графики учебно-тренировочной работы по этапам и годам спортивной подготовки.

<u>ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</u>

Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертатным *(лат.* pubertas) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо

тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма спортсмена.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой плавания, передвижения на лыжах, велосипеде и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости триатлонистов.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации (1-3 год подготовки) должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки. Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование плавания, конькового хода на лыжах, техники передвижения на велосипеде, техники бега.

Этап углубленной спортивной специализации (с 4 по 5 годы подготовки) приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревновательного выступления. Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий триатлониста, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении кроссом, на байке и коньковыми лыжным ходом либо плавание. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На данном этапе техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма триатлониста. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у триатлониста формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Подготовку на данном этапе должны проходить только те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в избранном виде. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства в триатлоне объем учебно-тренировочных часов постепенно возрастает до 1040 часов в год. Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению от бщего объема. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные

черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности.

Увеличивается число учебно-тренировочных занятий избирательной направленности. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учетом освоения должного объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения в спортивной школе. Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала триатлониста в условиях специфической соревновательной деятельности.

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

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства гонщик должен выполнить звание «Мастер спорта».

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Подготовку на данном этапе должны проходить только те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в избранном виде. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности.

Таблица № 15

Примерный годовой план для учебно-тренировочных групп этапа начальной подготовки 1 года обучения по виду спорта – «триатлон»

№ п/п	Виды спортивной подготовки	янв	фев.	мар.	апр.	май	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	ноя.	дек.	**Всего**
1.	Общая физическая подготовка	8	8	8	12	12	14	12	12	12	12	8	8	126
2.	Специальная физическая подготовка	12	12	14	4	10	6	8	8	10	8	10	10	112
3.	Техническая подготовка	5	3	6	4	6	5	6	6	4	3	6	8	62
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая	1	1		1		1					2		6
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				3						3			6
Количество часов в месяц		**26**	**24**	**28**	**24**	**28**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Таблица № 16

Примерный годовой план для учебно-тренировочных групп этапа начальной подготовки 2 года обучения по виду спорта – «триатлон»

№ п/п	Виды спортивной подготовки	янв	фев.	мар.	апр.	май	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	ноя.	дек.	**Всего**
1.	Общая физическая подготовка	6	6	8	11	11	12	13	12	12	10	7	7	115
2.	Специальная физическая подготовка	18	19	19	15	14	12	12	12	14	17	19	19	190
3.	Техническая подготовка	6	5	8	4	7	7	10	10	8	6	6	10	87
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая	3	2		2		2	1				4		14
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		1	2	2	1			2	1			10
Количество часов в месяц		**34**	**32**	**36**	**34**	**34**	**34**	**36**	**34**	**36**	**34**	**36**	**36**	**416**

Таблица № 17

Примерный годовой план для учебно-тренировочных групп этапа начальной подготовки 3 года обучения по виду спорта – «триатлон»

№ п/п	Виды спортивной подготовки	янв	фев.	мар.	апр.	май	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	ноя.	дек.	**Всего**
1.	Общая физическая подготовка	6	6	7	10	10	12	13	12	12	9	6	6	109
2.	Специальная физическая подготовка	18	19	20	15	15	12	12	12	14	18	20	20	195
3.	Техническая подготовка	6	5	8	5	7	7	10	10	8	6	6	10	88
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая	3	2		2		2	1				4		14
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		1	2	2	1			2	1			10
Количество часов в месяц		**34**	**32**	**36**	**34**	**34**	**34**	**36**	**34**	**36**	**34**	**36**	**36**	**416**

Таблица № 18

Примерный годовой план для учебно-тренировочных групп этапа начальной подготовки 4 года обучения по виду спорта – «триатлон»

№ п/п	Виды спортивной подготовки	янв	фев.	мар.	апр.	май	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	ноя.	дек.	**Всего**
1.	Общая физическая подготовка	5	5	6	9	9	12	13	12	11	8	6	6	102
2.	Специальная физическая подготовка	19	20	20	17	16	12	12	12	15	19	20	20	202
3.	Техническая подготовка	6	5	9	4	7	7	10	10	8	6	6	10	88
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая	3	2		2		2	1				4		14
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		1	2	2	1			2	1			10
Количество часов в месяц		**34**	**32**	**36**	**34**	**34**	**34**	**36**	**34**	**36**	**34**	**36**	**36**	**416**

Таблица № 19

Примерный годовой план для учебно-тренировочных групп (этапа спортивной специализации) 1 года обучения по виду спорта – «триатлон»

№ п/п	Виды спортивной подготовки	янв	фев.	мар.	апр.	май	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	ноя.	дек.	**Всего**
1.	Общая физическая подготовка	7	7	8	7	8	8	8	9	9	9	7	7	94
2.	Специальная физическая подготовка	24	23	24	22	20	20	22	21	23	23	22	24	268
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	16
4.	Техническая подготовка	7	7	8	9	12	11	11	10	7	7	7	8	104
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	16
6.	Инструкторская и судейская практика	1		1		1	1			1	2	1	2	10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		2	2	1		1	1	2	1	1		12
Количество часов в месяц		**44**	**40**	**46**	**42**	**44**	**42**	**44**	**44**	**44**	**44**	**42**	**44**	**520**

Таблица № 20

Примерный годовой план для учебно-тренировочных групп (этапа спортивной специализации) 2 года обучения по виду спорта – «триатлон»

№ п/п	Виды спортивной подготовки	янв	фев.	мар.	апр.	май	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	ноя.	дек.	**Всего**
1.	Общая физическая подготовка	6	6	8	7	8	8	8	9	9	8	6	7	90
2.	Специальная физическая подготовка	25	24	24	22	20	20	22	21	23	24	23	24	272
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	16
4.	Техническая подготовка	7	7	8	9	12	11	11	10	7	7	7	8	104
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	16
6.	Инструкторская и судейская практика	1		1		1		1		1	2	1	2	10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		2	2	1	1		1	2	1	1		12
Количество часов в месяц		**44**	**40**	**46**	**42**	**44**	**42**	**44**	**44**	**44**	**44**	**42**	**44**	**520**

Таблица № 21

Примерный годовой план для учебно-тренировочных групп (этапа спортивной специализации) 3 года обучения по виду спорта – «триатлон»

№ п/п	Виды спортивной подготовки	янв	фев.	мар.	апр.	май	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	ноя.	дек.	**Всего**
1.	Общая физическая подготовка	5	5	7	7	8	8	8	9	9	7	5	6	84
2.	Специальная физическая подготовка	26	25	25	22	20	20	22	21	23	25	24	25	278
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	16
4.	Техническая подготовка	7	7	8	9	12	11	11	10	7	7	7	8	104
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	16
6.	Инструкторская и судейская практика	1		1		1		1		1	2	1	2	10

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		2	2	1	1		1	2	1	1		12
Количество часов в месяц		**44**	**40**	**46**	**42**	**44**	**42**	**44**	**44**	**44**	**44**	**42**	**44**	**520**

Таблица № 22

Примерный годовой план для учебно-тренировочных групп (этапа спортивной специализации) 4 года обучения по виду спорта – «триатлон»

№ п/п	Виды спортивной подготовки	янв	фев.	мар.	апр.	май	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	ноя.	дек.	**Всего**
1.	Общая физическая подготовка	6	6	6	8	8	8	8	8	6	6	7	7	84
2.	Специальная физическая подготовка	35	35	35	40	40	40	40	40	40	38	35	40	458
3.	Участие в спортив-ных соревнованиях	5	5	5	4	4	2	3	3	3	5	5	4	48
4.	Техническая подготовка	15	12	15	12	10	10	11	12	12	15	14	14	152
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	5	4	5	3	3	4	4	4	4	4	5	5	50
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2		2		2		1	1	1	2	15
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			4	3	3	4	2	3	4	1	1		25
Количество часов в месяц		**68**	**64**	**72**	**70**	**70**	**68**	**70**	**70**	**70**	**70**	**68**	**72**	**832**

Таблица № 23

Примерный годовой план для учебно-тренировочных групп (этапа спортивной специализации) 5 года обучения по виду спорта – «триатлон»

№ п/п	Виды спортивной подготовки	янв	фев.	мар.	апр.	май	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	ноя.	дек.	**Всего**
1.	Общая физическая подготовка	5	6	6	7	7	8	8	8	4	6	6	7	78
2.	Специальная физическая подготовка	36	35	35	40	40	40	40	40	40	38	36	40	460
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	4	5	2	3	3	4	5	5	4	50

4.	Техническая подготовка	15	12	15	12	10	10	11	12	12	15	14	14	152
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	5	4	5	4	3	4	4	4	3	4	5	5	50
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2		2		2		3	1	1	2	17
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,тести-рование и контроль			4	3	3	4	2	3	4	1	1		25
Количество часов в месяц		**68**	**64**	**72**	**70**	**70**	**68**	**70**	**70**	**70**	**70**	**68**	**72**	**832**

Таблица № 24

Примерный годовой план для учебно-тренировочных групп на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта – «триатлон»

№ п/п	Виды спортивной подготовки	янв	фев.	мар.	апр.	май	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	ноя.	дек.	**Всего**
1.	Общая физическая подготовка	8	8	10	10	8	9	8	9	9	9	8	8	104
2.	Специальная физическая подготовка	46	53	40	46	50	50	49	50	46	47	46	47	570
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	9	8	6	5	2	5	3	6	5	7	8	72
4.	Техническая подготовка	13	10	16	12	11	12	12	15	13	14	14	14	156
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	9	3	6	6	6	6	6	5	6	7	7	7	74
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2		3	2	2	1	22
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1	6	4	5	6	5	4	4	3	2	2	42
Количество часов в месяц		**86**	**86**	**88**	**86**	**87**	**87**	**87**	**86**	**87**	**87**	**86**	**87**	**1040**

Таблица № 25

Примерный годовой план для учебно-тренировочных групп на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта – «триатлон»

№ п/п	Виды спортивной подготовки	янв	фев.	мар.	апр.	май	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	ноя.	дек.	**Всего**
1.	Общая физическая подготовка	12	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	125
2.	Специальная физическая подготовка	64	58	60	60	60	58	61	60	60	60	60	63	724
3.	Участие в спортивных соревнованиях	9	8	8	7	7	6	6	8	6	7	7	9	88
4.	Техническая подготовка	10	11	12	12	11	12	15	15	15	15	11	11	150
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	9	86
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	4	3	2	2	2		2	3	2	1	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			7	5	7	5	7	4	4	5	2	4	50
Количество часов в месяц		**104**	**96**	**108**	**104**	**104**	**100**	**108**	**104**	**104**	**108**	**100**	**108**	**1248**

4.2. Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки

Примерный тематический план занятий для групп начальной подготовки 1-4 годов обучения

Основными задачами и преимущественной направленностью учебно-тренировочных занятий на этапах начальной подготовки являются: укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям спортом, приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, овладение основами техники катания на лыжах, велосипеде, плавании, беге и других физических упражнений, воспитание черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности.

Таблица № 26

№ п/п	**Тема**	**Год обучения**			
		1	**2**	**3**	**4**
	Теоретическая подготовка				
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении триатлона. Триатлон в Мире и в России.	1	1	1	1
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь для триатлона, одежда и обувь.	1	2	2	2

3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	1	1
4.	Влияние физических упражнений на организм человека.	1	1	1	1
5.	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	1	1
6.	Правила соревнований по триатлону,их организация и проведение.		1	1	1
7.	Морально-волевая и психологическаяподготовка в триатлоне.		2	2	2
8.	Планирование спортивной тренировки.	1	1	1	1
9.	Тактическая подготовка триатлониста.		2	2	2
10.	Профилактика допинга в спорте.		1	1	1
11.	Профилактика вредных привычек.		1	1	1
Итого:		**6**	**14**	**14**	**14**

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка(ОФП):

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости

-различные виды передвижений, прыжков

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для мышц ног
- упражнения для мышц туловища
- упражнения для всех групп мышц
- акробатические упражнения

Специальная физическая подготовка(СФП):

Упражнения для развития подвижностив суставах, гибкости, быстроты, координационных способностей, выносливости характерных для различных сегментов прохождения триатлонной дистанции: плавательного/лыжного сегмента, велосипедного сегмента, легкоатлетического сегмента.

Техническая подготовка (ТехП) :

- плавательный сегмент: упражнения для освоения с водой, освоение выдоха в воду, лежание, скольжение, ознакомление с техникой кроля на груди и на спине, изучение и освоение работы ног и работы рук в кроле, изучение общего согласования движений в кроле, подвижные игры в воде;

- лыжный сегмент обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

- велосипедный сегмент: специальные подготовительные упражнения, освоение посадки, освоение кругового педалирования, освоение техники торможения и остановки, освоение техники равномерного движения по дистанции;

- легкоатлетический сегмент: изучениетехники бега на короткие дистанции, техника бега на повороте, освоение техники высокого старта и стартового ускорения, изучение техники низкого старта и стартового разбега, изучение финишного броска на ленточку, освоение техники бега в целом ;освоениетехники бега на короткие дистанции, техники бега на повороте, освоение техники высокого старта и стартового ускорения, освоение техники низкого старта и стартового разбега, освоение финишного броска на ленточку, освоение техники бега в целом.

Таблица № 27

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-5 годов обучения

№ п/п	Тема	Год обучения				
		1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка						
1.	Техника безопасности во время учебно-тренировочного занятий. Правила поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий, соревнований.	1	1	1	5	5
2.	Развитие триатлона в России и за рубежом	1	1	1	3	3
3.	Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.	1	1	1	3	3
4.	Планирование спортивной тренировки; краткие сведения о физиологическихосновах спортивной тренировки.	2	2	2	5	5
5.	Правила соревнований по триатлону, их организация и проведение, спортивные федерации.	1	1	1	5	5
6.	Педагогический и медико- биологический контроль и самоконтроль.	1	1	1	3	3
7.	Морально-волевая и психологическая подготовка в триатлоне.	1	1	1	3	3
8.	Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж.	1	1	1	5	5
9.	Тактическая подготовка триатлониста: совершенствование тактических приемов в различных видах многоборья.	2	2	2	5	5
10.	Психологическая подготовка триатлониста: совершенствование методов саморегуляции эмоционального состояния,правильный настрой на соревнованиях.	2	2	2	5	5
11.	Планирование спортивной тренировки.	1	1	1	3	3
12.	Профилактика допинга в спорте.	1	1	1	3	3
13.	Профилактика вредных привычек, асоциального поведения.	1	1	1	2	2
Итого:		**16**	**16**	**16**	**50**	**50**

Практическая подготовка.

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой плавания, передвижения на лыжах, велосипеде и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости триатлонистов. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование техники в плавании, коньковом ходе, технике передвижения на байке, технике бега.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и качественное выполнение основных элементов передвижения в воде, на лыжах, байке и кроссу. На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения коньковыми лыжными ходами и передвижения на велосипеде, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении кроссом, на лыжах и байке, в воде.

Этап углубленной тренировки (4-5 годы обучения на учебно-тренировочных этапах) приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения.

В триатлоне доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости триатлониста.

На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревновательного выступления. Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает общеподготовительную и специально-подготовительную фазы.

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий триатлониста, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении кроссом, на байке и коньковыми лыжным ходом.

В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма триатлониста. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у триатлониста формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Средства общей, специальной физической и технической подготовки направлены:

- плавательный сегмент: совершенствование выдоха в воду, освоение стартового прыжка, совершенствование работы ног и рук, совершенствование техники кроля на груди и на спине, освоение тех никой брасса, освоение общего согласования движений в кроле, совершенствование простого поворота, освоение плавательных объёмов, подвижные игры в воде;
- велосипедный сегмент: закрепление посадки, закрепление педалирования, закрепление техники торможения и остановки, закрепление техники равномерного движения по дистанции, освоение техники подбора и переключения передаточных, освоение техники старта и стартового разгона, освоение техники прохождения поворотов;
- легкоатлетический сегмент: совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники бега на повороте, совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения, совершенствование техники низкого старта и стартового разбега, совершенствование финишного броска на ленточку, совершенствование техники бега в целом; ознакомление с техникой бега на длинные дистанции, прохождение транзитной зоны.
-лыжный сегмент: совершенствование техники передвижения на лыжах коньковым и

классическим ходом; изучение тактических приемов прохождения дистанции; развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств.

Таблица № 28

Примерный тематический план
учебно-тренировочных занятий этапа совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Теоретическая подготовка	
1.	Техника безопасности во время учебно-тренировочного занятий. Правила поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий занятий, соревнований.	6
2.	Развитие триатлона в России и за рубежом.	6
3.	Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.	6
4.	Планирование спортивной тренировки; краткие сведения о физиологическихосновах спортивной тренировки триатлонистов.	6
5.	Правила соревнований по триатлону, их организация и проведение, спортивные федерации.	5
6.	Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль.	6
7.	Морально-волевая и психологическаяподготовка в триатлоне.	6
8.	Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж.	6
9.	Тактическая подготовка триатлониста: совершенствование тактических приемов в различных видах многоборья.	6
10.	Психологическая подготовка триатлониста: совершенствование методов саморегуляции эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях.	6
11.	Планирование спортивной тренировки.	7
12.	Профилактика допинга в спорте.	5
13.	Профилактика вредных привычек, асоциального поведения.	3
	Итого:	**74**

Практическая подготовка

- плавательный сегмент: совершенствование индивидуальной техники плавания, совершенствование дыхания, совершенствование стартового прыжка, совершенствование скоростного поворота, совершенствование финишного уско рения, а также ускорений на дистанции;
- велосипедный сегмент: совершенствование техники посадки, педалирования, торможения и остановки, техники равномерного движения по дистанции, техники подбора и переключения передач, техники старта и стартового разгона, техники прохождения поворотов, техники преодоления препятствий, совершенствование «езды на колесе» и смены лидирующего в группе, техники контактного взаимодействия, прямолинейного движения, увеличение дистанции;
- легкоатлетический сегмент: совершенствование индивидуальной техники бега на длинные дистанции, удержание объёмов кроссовой подготовки, совершенствование техники бега на повороте, совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, совершенствование техники бега в целом; бег по шоссе, бег по снегу, бег по средне и сильно-пересеченной местности;
- лыжный сегмент: развитие и совершенствование специальных скоростных и скоростно-силовых качеств, совершенствование техники передвижения на лыжах коньковым и классическим ходом; совершенствование тактико-технических навыков прохождения дистанции; развитие специальной выносливости.

Таблица № 29

Примерный тематический план
учебно-тренировочных занятий этапа высшего спортивного мастерства

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Теоретическая подготовка		
1.	Техника безопасности во время учебно-тренировочного занятий. Правила поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий занятий, соревнований	6
2.	Развитие триатлона в России и за рубежом	7
3.	Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена;	7
4.	Планирование спортивной тренировки; краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки триатлонистов.	7
5.	Правила соревнований по триатлону, их организация и проведение, спортивные федерации.	7
6.	Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль.	7
7.	Морально-волевая и психологическаяподготовка в триатлоне.	7
8.	Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж.	7
9.	Тактическая подготовка триатлониста: совершенствование тактических приемов в различных видах многоборья.	6
10.	Психологическая подготовка триатлониста: совершенствование методов саморегуляции эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях.	7
11.	Планирование спортивной тренировки.	8
12.	Профилактика допинга в спорте.	6
13.	Профилактика вредных привычек, асоциального поведения.	4
Итого:		**86**

Практическая подготовка

- плавательный сегмент: совершенствование индивидуальной техники плавания, совершенствование дыхания, совершенствование стартового прыжка, совершенствование скоростного поворота, совершенствование прохождения финишного отрезка дистанции;
- велосипедный сегмент: совершенствование техники педалирования, техники тактико-технических приемов прохождения дистанции, техники старта и стартового разгона, техники прохождения поворотов, техники преодоления препятствий, совершенствование «езды на колесе» и смены лидирующего в группе, техники контактного взаимодействия, прямолинейного движения, увеличение дистанции;
- легкоатлетический сегмент: совершенствование индивидуальной техники бега на длинные дистанции, повышение объёмов кроссовой подготовки, совершенствование техники бега в целом; бег по шоссе, бег по снегу, бег по средне и сильно-пересеченной местности;
- лыжный сегмент: развитие и совершенствование специальных скоростных и скоростно-силовых качеств, совершенствование техники передвижения на лыжах коньковым и классическим ходом; совершенствование тактико-технических навыков прохождения дистанции; развитие и совершенствование специальной выносливости.

Требования к технике безопасности
при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований

При занятиях по плаванию в бассейне тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку учебной группы с последующей регистрацией в рабочем журнале, напомнить основные положения техники безопасности в бассейне.

2. Не допускается увеличение числа занимающихся, в каждой группе, сверх установленной

нормы.

3. Обеспечить организационный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна, присутствие спортсменов в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя запрещено.

4. Внимательно наблюдать за всеми обучающимися, находящимися в воде, при первых же признаках переохлаждения пловцов вывести группу из воды.

5. Запрещать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, нырять с бортика бассейна без команды, бегать по бортику бассейна, в душевых и раздевалках.

6. При окончании занятий произвести построение и подсчет обучающихся.

При занятиях по плаванию на открытой воде (озеро, пруд, река и т.д.) тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и перекличку учебной группы с последующей регистрацией в рабочем журнале, напомнить основные положения техники безопасности на открытой воде.

2. Разбить обучаающихся на группы по 3-7 человек, тщательно объяснить условия проведения тренировки (плыть вдоль берега, не заплывать за буйки или ограждения и т.д.)

3. Иметь на тренировке средства спасения (лодка, спасательный круг и т.д.), медицинскую аптечку с необходимым набором медицинских средств.

4. При окончании занятий произвести построение и подсчет обучающихся.

Особое внимание по технике безопасности требует велосипедная тренировка триатлетов на шоссе. Велосипедные тренировки на шоссе всегда считались одним из опаснейших видов подготовки в триатлоне. Высокие скорости на спусках, различное состояние дорожного покрытия, автомобильное движение и множество других факторов вывели шоссейные тренировки на лидирующие место в травмоопасности. Для получения допуска к тренировкам на велосипеде спортсмен обязан:

- знать правила дорожного движения,
- иметь исправный велосипед и необходимую экипировку,
- владеть техникой предупреждающих знаков и жестов руками.

Езда на велосипеде без специального велосипедного шлема строго запрещена! Перед началом велосипедной тренировки тренер-преподаватель обязан:

- произвести короткий инструктаж по технике безопасности,
- тщательно объяснить маршрут выезда на загородное шоссе,
- проверить техническое состояние велосипедов.

Тренировки на шоссе без машины сопровождения - запрещены!

При занятиях легкой атлетикой на стадионе, спортивной площадке и других местах на открытом воздухе обучающимся необходимо знать и выполнять следующие требования по технике безопасности:

- к занятиям легкой атлетикой допускаются спортсмены прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие при себе специализированную беговую обувь с нескользкой подошвой и соответствующую погоде спортивную одежду;
- обучающиеся обязаны соблюдать дисциплину на беговых тренировках;
- заниматься легкой атлетикой только в местах, названных тренером-преподавателем, в поле его зрения;
- приступать к выполнению интенсивных легкоатлетических упражнений только после разминки;
- не бежать навстречу общему движению на беговой дорожке (бег по кругу стадиона или манежа осуществлять только в направлении против часовой стрелки);
- после пробегания интенсивных отрезков не допускать стопорящей (резкой) остановки на финише.

Соревнования по триатлону предъявляют к спортсменам особые требования по технике безопасности:

- при групповом старте с берега или понтона спортсмены обязаны первые метры дистанции

плыть строго по прямой, стараясь не допускать столкновений с соперниками;

- во время прохождение поворотных буев, на плавательной дистанции, участники соревнований должны не мешать друг другу, исключить притапливания, хватание за ноги соперников;

- в транзитной зоне запрещается создавать помехи другим спортсменам, раскидывать свой инвентарь и экипировку;

- на велосипедной дистанции триатлона необходимо соблюдать прямолинейность движения, внимательно следить за покрытием дороги и перемещениями других спортсменов;

- во время беговой части триатлона нужно уметь правильно распределять силы по дистанции (не начинать быстро);

- после финиша следует перейти на ходьбу до полного восстановления дыхания, нельзя резко останавливаться, садиться или ложиться,

- при плохом самочувствии или травме на дистанции триатлона, необходимо немедленно обратится к судье соревнований, тренеру-преподавателю или медицинскому работнику.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта «триатлон» относятся:

- циклический характер физических упражнений при передвижении на велосипеде, на лыжах, беге и плавании (в зависимости от соревновательных дисциплин);
- большие объемы соревновательной нагрузки, выполняемой обучающимися;
- сложная биомеханическая система функционального взаимодействия спортсмена при переключении между разными видами спортивных дисциплин в соревновательном упражнении;
- преодоление обучающимся значительных внешних сил (силы сопротивления встречного потока воздуха, силы трения качения, сталкивающей силы при подъеме в гору, центробежной силы на поворотах и виражах и прочее);
- нахождение при преодолении сил внешнего сопротивления лица, проходящего спортивную подготовку, в непривычном положении при выполнении основного упражнения и выполнение непривычных движений (циклических, по окружности);
- точное и неукоснительное соблюдение Правил дорожного движения Российской Федерации, утвержденных постановлением Совета Министров – Правительства Российской Федерации от 23.10.1993 № 1090 (Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации, 1993, № 47, ст. 4531; Собрание законодательства Российской Федерации, 2021, № 2, ст. 465) (далее – ПДД) при движении во время учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по дорогам общего пользования;
- большой объем проведения практических занятий вне помещений с использованием защитной экипировки от воздействия на спортсмена различных природных явлений (солнечное излучение, дождь, снег, ветер);
- высокая вероятность «контактной борьбы» в ходе спортивных соревнований по отдельным спортивным дисциплинам «бег», «плавание» «велосипедный спорт»;
- наличие специальной защитной экипировки для уменьшения потенциальной опасности травматизма, особенно при проведении групповых практических занятий и спортивных соревнований;
- большая вариативность в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактических и технических приемах, применяемых в спортивных соревнованиях, основных и дополнительных средствах и методах подготовки,

применяемых в учебно-тренировочном процессе в спортивных дисциплинах вида спорта «триатлон».

Практические занятия по спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку, при их движении на велосипедах по дорогам общего пользования в составе группы в сопровождении лиц, осуществляющих спортивную подготовку, или самостоятельно должны быть организованы с учетом требований и предписаний ПДД.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

5.1. Особенности реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «велосипедный спорт»

С учетом специфики вида спорта «триатлон» определяются следующие особенности и условия для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

1) Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку, к организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, определяется на основании распорядительного акта такой организации о приеме указанного лица на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на основании государственного (муниципального) задания за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации или договора об оказании платных образовательных услуг.

2) Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта «триатлон» и его спортивных дисциплин определяются Учреждением самостоятельно;

3) Комплектование учебно-тренировочных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

5) Зачисление в Учреждение обучающихся старше регламентированного возраста может осуществляться в группы начальной подготовки второго года подготовки, в зависимости от выполнения ими нормативов общей физической подготовки и оценки способностей к овладению элементами базовой технической подготовки соответствующего года подготовки;

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

7) Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях;

8) При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов,

предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

9) Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, 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 привлечения иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

10) Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной социализации) с первого по третий годы обучения;

- объединенная группа состоит обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной социализации) 1 по 5 годов обучения;

- объединенная группа состоит из обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной социализации) 4 по 5 года подготовки и этапа совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного астерства;

При объединении обучающихся на разных этапах спортивной подготовки в одну группу рекомендуется следовать следующим положениям:

- не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- разница в квалификационном уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) званий;

- не превышен максимальный состав учебно-тренировочной группы спортивной подготовки, установленный настоящей Программой (Таблица № 1);

11) Допускается объединение (при необходимости), на временной основе, учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на основные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

12) Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

13) Организация и проведение учебно-тренировочных занятий осуществляется как в стационарных крытых объектах (спортивные залы, тренажерный зал, открытые спортивные площадки, класс теоретической подготовки и т.п.) так и на природных объектах (дороги общего пользования, парковые и лесопарковые зоны без специально оборудованной инфраструктуры). Выбор учебно-тренировочных средств и мест занятий осуществляется в зависимости от задач конкретного учебно-тренировочного занятия.

14) Если на одном из этапов спортивной подготовки (этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Требования к материально-техническим условиям

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 или 50 м;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие раздевалок, душевых.

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблицы № 27-28);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 29-30);

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий происходит на основании утвержденных календарных планов спортивных мероприятий в рамках выделенных лимитов на календарный год подготовки;

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля осуществляется на базе подростковых поликлиник по месту жительства и ГУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер».

Таблица № 30

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, 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)	штук	4
25.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
26.	Тормоз ободной	комплект	1
27.	Тормозные колодки	комплект	20
28.	Тросы и рубашки переключения	комплект	100
29.	Цепи с кассетой	комплект	20
30.	Чашки рулевые	комплект	10
31.	Шатуны разных размеров	комплект	1
32.	Эксцентрик	штук	10

Таблица №31

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	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 № 32

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	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	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952-н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер («Тренер-преподаватель»)», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Профессиональное развитие (повышение уровня квалификации) тренерско-преподавательского состава осуществляется на постоянной основе (без отрыва от основной деятельности).

VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. Перечень информационно-методического обеспечения

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г.№ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 30.04.2021 N 127-ФЗ.);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации";
3. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2021 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
4. Приказ Министерства спорта РФ от 02 ноября 2022 г. № 906 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 05 декабря 2022 г., регистрационный № 71340);
5. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий»
6. Бахвалов В.А., Романин А.Н. Психологическая подготовка велогонщика. -М.: Физкуль тура и спорт, 1983.
7. Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок: Методические разработки. - М.: 1996.
8. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.: 2001.
9. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. - Физкультура, образование, наука. - М.: 2003.
10. Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт: Учебное пособие СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб.: ВВМ, 2004.
11. Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008;
12. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮШОР, ШВСМ «Советский спорт» Москва, 2004;
13. Спортивный информационно-аналитический журнал «Триатлон», №1, №12 2012год

7.2. Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации - http://www.minsport.gov.ru ;
2. РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) - http://www.rusada.ru ;
3. ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» - https://www.fcpsr.ru/ ;
4. Федерация триатлона России - https://rustriathlon.ru/;
5. Спортивная литература - http://www.sportlib.ru/.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
на 48 (Сорок восемь) стр. ~~(лист.)~~,
Заместитель директора по спортивной
подготовке ГБУ ДО СО «СШОР «НГ»
_____ В.И. Сизинцев