

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Севастополя «Спортивная школа №7»
(ГБУ ДО города Севастополя «СШ №7»)

Рассмотрено на
педагогическом совете
ГБУ ДО города Севастополя
«СШ № 7»
протокол № 3 от 25.12.2023.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДО
города Севастополя «СШ №7»
Родюков С.П.
«15» 12 2023 г.

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

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «триатлон»
(«Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»,
приказ Министерства спорта Российской Федерации
от 02.11.2022 г. № 906)

Срок реализации программы:

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки

- 3 года

Программу разработали:

Инструктор-методист

Быдюкова В.А.

тренер - преподаватель по триатлону

Шарун С.В.

Год составления 2024 г.

Оглавление

I. Общие положения.....	3
Пояснительная записка.....	3
1. Предназначение дополнительной образовательной программы по виду спорта.	5
2. Цель программы	6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ..	7
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	10
Годовой учебно-тренировочный план.....	12
7. Календарный план воспитательной работы	16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним....	20
9. Планы инструкторской и судейской практики.....	26
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	26
III. Система контроля.....	30
11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:	30
12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений (таблица №12), перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.....	30
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	31
Рабочая программа по виду спорта триатлон	32
14. Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.	32
Примерный план-график расчета тренировочных часов представлен в таблицах.(таблица№15).	33
15. Учебно-тематический план.....	52
Учебно-тематический план представлен в таблице № 17.....	52

Таблица №17	52
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	53
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки...	54
Материально-технические условия реализации Программы	54
18. Кадровые условия реализации Программы:	2
19. Информационно-методические условия реализации Программы.....	3

I. Общие положения

Пояснительная записка

Вид спорта «триатлон» – комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов исходя

из специфики каждой спортивной дисциплины. Триатлон как вид спорта способствует гармоничному развитию личности, проявлению человеком всех своих физических возможностей.

Дистанции в триатлоне варьируются от спринтерских (плавание 750 м + велогонка 20 км + бег 5 км) до длинных (плавание 3 км + велогонка 80 км + бег 20 км). Такое сочетание классических и общедоступных видов спорта, требующих всесторонней физической подготовленности, и большое разнообразие дистанций и смежных дисциплин, вывели триатлон на первые позиции по популярности в мире.

Также под эгидой Международной Федерации триатлона и Федерации триатлона России культивируются смежные с триатлоном виды спорта:

- Дуатлон (бег + велогонка + бег);
- Акватлон (бег + плавание + бег);
- Триатлон – зимний (бег + велогонка + лыжная гонка);
- Кросс-триатлон (плавание + велогонка на МТБ + бег по пересеченной местности).

Дистанции в этих, самостоятельных видах спорта, также отличаются большим разнообразием, в зависимости от возраста спортсменов и особенности конкретных условий проведения соревнований.

Спортивные дисциплины вида спорта «триатлон» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Содержание спортивных дисциплин по виду спорта «триатлон»

	030	000	5	6	1	1	Я	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
								дуатлон	030	008	1	8	1	1	Я
								дуатлон - спринт	030	009	1	8	1	1	Я
								дуатлон - кросс	030	013	1	8	1	1	Я
								дуатлон - эстафета (3 чел.)	030	010	1	8	1	1	Я
Триатлон								акватлон	030	011	1	8	1	1	Я

1. Предназначение дополнительной образовательной программы по виду спорта.

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

Данная программа разработана так же на основе действующих документов:

Данная программа разработана так же на основе действующих документов:

- Постановление Правительства Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 2009 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации « Развитие физической культуры и спорта»;
- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р);
- Приказ Министерства спорта РФ № 634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 г.. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки

спортивного резерва РФ, утвержденные приказом Министерства спорта РФ № 999 от 30.10.2015 г.;

- Приказ Министерства спорта РФ от 07.07.2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к спортивным школам воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»;
- Приказы Минспорта России об утверждении примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта (редакция – декабрь 2022 г.);
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (в редакции октябрь-ноябрь 2022 г.);
- Устав ГБУ ДО города Севастополя «СШ №7»;
- Локальные нормативные акты ГБУ ДО города Севастополя «СШ №7»;
- Другие федеральные и региональные нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность учреждений дополнительного образования и спортивных школ;
- Положение о структуре, порядке разработки, утверждении, обновлении, дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, рабочих программ реализуемых ГБУ ДО города Севастополя «СШ №7» по разработке и утверждению дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых в ГБУ ДО города Севастополя «СШ №7».

2. Цель программы

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.

Основные задачи Программы:

- Всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- Укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;
- Обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по триатлон;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, и о триатлон в частности;
- Формирование общих представлений о триатлон, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;
- Формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами вида спорта «триатлон»;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- Развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- Популяризация триатлон среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям триатлон, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- Выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до четырех лет. При этом при комплектовании

учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки до четырех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «триатлон» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. (Таблица №2)¹

Наполняемость групп определяется спортивной школой с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»².

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку лет	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	14

¹ Приложение №1 к ФССП по виду спорта «триатлон», утвержденному приказом Минспорта России от 02.11.2022г.

² Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании

ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 3)³, для этапов: начальной подготовки до трех лет, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

При комплектовании учебно-тренировочных групп по триатлону

Спортивная школа:

- Формирует учебно-тренировочные группы по триатлону и этапам спортивной подготовки.
- Учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.
- Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

³ Приложение №2 к ФССП по виду спорта «триатлон», утвержденному приказом Минспорта России от 02.11.2022г.

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	8
Общее количество часов в год	312	416

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

Годовой календарный учебный план утверждается на 52 недели, в котором предусматриваются: расписание занятий в течение недели, занятия по предметным областям, один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня, участие в соревнованиях, самостоятельная работа учащихся (обучающихся), аттестация учащихся (обучающихся). При реализации Программы устанавливаются следующие этапы: - этап начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения. Срок обучения по предпрофессиональной программе 10 лет. Для учащихся (обучающихся), планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год. Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала учащимися (обучающимися). Минимальный возраст учащихся (обучающихся) - 7 лет. Максимальный возраст - не ограничен, если учащийся (обучающийся) справляется с минимальными требованиями Программы.

Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные).

- Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу спортивных соревнований:

контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

- Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Рекомендации по соблюдению требований безопасности обучающимися во время участия в учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях, спортивных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта.

1. К занятиям в зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский контроль (справка от врача или допуск из медицинского диспансера) и инструктаж по охране труда.
2. Занимающиеся должны соблюдать правила использования инвентаря находящегося в зале, установленные режимы занятий и отдыха.
3. Занятия в зале нужно проводить в специальной одежде и обуви.
4. Зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
5. Поверхность пола не должны быть скользкой, обязательно наличие специального покрытия (матов, скрепленные друг с другом по типу «ласточкин хвост»).
6. Зал должен быть хорошо освещен, на поверхности пола не должно быть никаких предметов.
7. Тренер-преподаватель обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Зал должен быть оснащен огнетушителем.
8. О каждом несчастном случае с обучающимся, пострадавший или очевидец несчастного случая, обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае законному представителю, представителю администрации учреждения, в котором проходит занятие.
9. Во время занятий в зале занимающиеся должны соблюдать правила личной гигиены.
10. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по

охране труда.

Таблица №5

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «триатлон»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	6
Отборочные	-	-
основные	-	-

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании⁴.

Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «триатлон» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией

⁴ П.7.ч.2 ст.34.3 Федерального закона № 329ФЗ

самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в Таблиц №6⁵ к Программе.

Таблица №6

Годовой учебно-тренировочный план

№п /п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		6	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	
		Наполняемость групп (человек)	
		14	
1.	Общая физическая подготовка	37	29
2.	Специальная физическая подготовка	16	18
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	16
4.	Техническая подготовка	124	172
5.	Тактическая подготовка	9	20
6.	Теоритическая подготовка	9	12

⁵ Приложение №5 к ФССП по виду спорта «триатлон», утвержденному приказом Минспорта России от 02.11.2022г.

7.	Психологическая подготовка	6	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4
9.	Инструкторская практика	-	8
10.	Судейская практика	-	4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4
12.	Восстановительные мероприятия	-	4
Общее количество часов в год		312	416

Таблица №7

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

п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		Свыше года	
1.	Общая физическая подготовка %	35	
2.	Специальная физическая подготовка %	55	
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	-	
4.	Техническая подготовка %	24	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	3	
6.	Инструкторская и судейская практика %	-	

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	3
----	---------------------------------------------------------------------------------------------	---

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный план воспитательной работы: Таблица № 8 к Программе.

Таблица №8

Календарный план воспитательной работы

№п /п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течении года
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p>	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	
2	Здоровьесбережение		
2.1	Спортивная школа и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2	Режим отдыха и питание	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, 	В течение года

		восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоритическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов(герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в : -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные	В течение года

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона РФ от 04.12.2007 года №329-ФЗ в редакции от 28.02.2023 года) доступна по ссылке https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/010f23e39b19c2bd2_d1e29b4c04751bbc13954bc/

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».

(Приказ Минспорта РФ от 24.06.2021 года №464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил») доступен по ссылке <https://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/>
https://cspbel.ru/sites/default/files/doc-antidop/prikaz_minsporta_rossii_ot_24.06.2021_n_464_ob_utverzhdanii.pdf

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица № 9).

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Программа (содержание мероприятия и его форма)	Сроки проведения	Примеры тем для мероприятий (для включения в ежегодный план)
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	1-2 раза в год	«Честная игра»
	2. Теоретическое занятие	1 раз в год	Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой
	3. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»
	4. Антидопинговая викторина	По назначению	«Играй честно»
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	6. Родительское собрание	1-2 раза в год	«Понятие «допинг», виды нарушений антидопинговых правил, последствия за их нарушения», «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	7. Семинар для тренеров	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Последствия применения допинга для физического и психологического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции», «Как сообщить о допинге», «Обработка результатов»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	1-2 раза в год	«Честная игра»
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	3. Антидопинговая викторина	По назначению	«Играй честно»
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»
	5. Родительское собрание	1-2 раза в год	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-

Этап совершенствования спортивного мастерства	2. Семинар	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Права и обязанности спортсмена», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС», «Последствия применения допинга для физического и психологического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции», «Как сообщить о допинге», «Обработка результатов», «Процесс отбора мочи и крови», «Биологический паспорт спортсмена»
Этап высшего мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	2. Семинар	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Права и обязанности спортсмена», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС», «Последствия применения допинга для физического и психологического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции», «Как сообщить о допинге», «Обработка результатов», «Процесс отбора мочи и крови», «Биологический паспорт спортсмена»

План проведения антидопинговых мероприятий в ГБУ ДО города Севастополя «Спортивная школа №7» утверждается ежегодно, и публикуется на официальном сайте учреждения.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «триатлон»⁶. (п.5 ч.2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

⁶ П.5 ч.2 ст.34.3 Федерального закона № 329 ФЗ

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.⁷

В течение всего учебно-тренировочного периода тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся старших разрядов к организации занятий с младшими обучающимися.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Примерный план инструкторской и судейской практики в таблице № 8 к Программе.

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

Медицинские, медико-биологические мероприятия

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение)⁸.

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

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере. (Таблица №11)

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной

⁷ (п. 41 Приказа №999).

⁸ (п. 42 Приказа № 999)

подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского углубленного обследования (УМО).

Обучающиеся групп начальной подготовки проходят УМО один раз в год. Обучающиеся учебно-тренировочных групп учебно-тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проходят УМО два раза в год.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Восстановительные мероприятия

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

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Таблица №10

Таблица №10

Перечень средств восстановительных мероприятий

Педагогические
<ul style="list-style-type: none"> - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - «компенсаторное» упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия или между тренировочными спаррингами от 1 до 15 минут - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;

<ul style="list-style-type: none"> - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня
Психологические
<ul style="list-style-type: none"> - психологические - аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат
Медико-биологические
<ul style="list-style-type: none"> -рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям; - витаминизация; - физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани
Гигиенические
<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям;

Таблица №11

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года

	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля⁹.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки. Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения¹⁰.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России¹¹.

⁹ П.5 ч.2 ст.34.3 Федерального закона № 329-ФЗ

¹⁰ П.8 Приказ ЛФ 1144н

¹¹ П.36 Приказ № 1144н

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях¹².

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «триатлон»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивных дисциплин.
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; (таблица №12)
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений (таблица №12), перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год¹³.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы¹⁴.

¹² П.42 Приказ 1144н

¹³ Приказ №634 п.5

¹⁴ Приказ №634 п.5

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации)¹⁵.

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

Одним из методов контроля спортсменов на этапах спортивной подготовки являются контрольно-переводные нормативы. Для зачисления в группы также проводят вступительные нормативы. Приведены в таблицах 12 – 13.

Таблица №12

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Приседания (за 15сек)	Количество раз	Не менее	
			8	7
2.		см	Не более	

¹⁵ П.3.2 ст.84 Федерального закона ЛФ 273-ФЗ

	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата		70	65
3.	Плавание	Мин, с	Не более	
			2.00	2.10

Рабочая программа по виду спорта триатлон

14.Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке Организации):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
 - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
 - 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
 - 3.3. План по месяцам;
 - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

14.1 Рабочая программа на этап начальной подготовки по виду спорта «триатлон».

Примерный план-график расчета тренировочных часов представлен в таблицах.(таблица№15).

Материал для этапа начальной подготовки

Общая физическая подготовка. В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Специальная физическая подготовка.

- Упражнения для развития быстроты .
- Повторное пробегание коротких отрезков (10 — 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях.
- Бег с изменением направления (до 180°).
- Бег с прыжками. Эстафетный бег.
- Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров.
- Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).
- Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°. Прыжки вперед с поворотом. Прыжки с места и с разбега. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Упражнения для развития силы Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 - 4 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки

после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Плавательная подготовка.

Создание представления о виде спорта (плавании), о спортивных стилях плавания: краткие сведения о технике спортивных стилей плавания:

- кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.
- подробный разбор и создание представления, разучивание элементов техники плавания кроль на груди.
- создание представления и разучивание элементов выполнения стартов и поворотов в стиле плавания кроль на груди.
- специальные подводящие упражнения на суше для освоения техники плавания стилем кроль на груди.

специальные подводящие упражнения на суше для работы ног, рук, дыхания, согласования дыхания с работой рук и ног.

Подготовительные упражнения в воде:

- передвижение в воде шагом, бегом, прыжками и т. д.
- передвижение по дну ногами с помощью гребковых движений руками.
- погружение под воду с открытыми глазами, задержка дыхания, передвижение под водой, скольжение с различным положением рук, головы, туловища;
- дыхательные упражнения под водой с задержкой дыхания на вдохе, выдох через рот и нос; вдохи над водой через рот с поворотом головы в сторону; выдох в воду через рот и нос в скольжении, с движением руками, кроль на груди.

Изучение техники плавания кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй:

- изучение движений руками, ногами, дыхания и их согласованности во всех способах плавания, при плавании с помощью рук и ног, и в полной координации без поддерживающих средств.
- плавание в полной координации всеми способами.
- плавание с дощечкой, на одних ногах.
- плавание на ногах в сочетании с дыханием.
- плавание на руках, без дыхания.
- плавание на руках с дыханием.

Подвижные игры в воде

- догонялки, скольжение и т. д.

Совершенствование техники плавания:

- плавание в полной координации коротких, средних и длинных отрезков;
- плавание с дополнительными сопротивлениями (тормоза, буксировка партнера);
- плавание с дополнительными отягощениями;
- плавание с растягиванием резинового амортизатора; плавание в лопатках;
- плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (упражнения выполняются при плавании в полной координации и по элементам);
- плавание в ластах с минимальным количеством гребков;

- командное плавание на дальность с минимальным количеством гребков;
- интервальное плавание отрезками сериями;
- контрольное плавание отрезков;
- эстафетное плавание.

Велосипедная подготовка.

В начале вело-подготовки, создается представление о велосипеде в целом.

Упражнение на равновесие велосипедиста, изменения скорости наклона, радиуса поворота. Упражнение на технику педалирования. Обучаются правилам дорожного движения, правилам передвижения на велосипеде, как в одиночку, так и в группе, на автомобильных дорогах города. Изучают материальную часть велосипеда, устройство переключателей скоростей, шатунов втулок, колес проведением ремонтных работ. Обучаются правильной посадке на велосипеде, правильной работе ног, дыхании.

Основные задачи:

- формирование мышечно-двигательного представления об изучаемом двигательном действии;
- обучение частям, фазам и элементам техники двигательного действия;
- овладение базовыми элементами техники велосипедного спорта. На тренировочном этапе в процессе велосипедной тренировки значительно возрастает внимание к специальной силовой тренировке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в велосипедном сегменте триатлона. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

Беговая подготовка.

На начальном этапе легкоатлетической беговой подготовки используются упражнения для освоения техники бега - правильного положения туловища бегуна, головы, правильной работы рук, ног, правильной постановки стопы и т.д., пробежки на оценку техники на отрезках 30, 50, 60, 100 метров с места и с ходу. Беговые упражнения — семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками в шаге, многоскоки, прыжки, подскоки, бег с ускорениями. Изучение низкого и высокого старта на отрезках 20, 30 метров, различные легкоатлетические, недлинные эстафеты. Кроссовая подготовка - бег по стадиону и по пересеченной местности, длительный кроссовый бег. Для развития выносливости используется длинный бег от 500 м до трех километров, на местности темповой бег и т.д.

Психофизическими качествами ребенка принято называть отдельные его двигательные возможности, такие, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, которые определяют силовые, временные, скоростно-силовые характеристики движения ребенка.

При проведении занятий тренеру следует учитывать психофизические особенности каждого учащегося, индивидуально регулируя интенсивность и объем

физических нагрузок и подбирая оборудование и инвентарь по индивидуальным особенностям. Если психофизические данные ребенка, выявляемые в процессе приема нормативов по ОФП и СФП, не соответствуют требованиям Программы, ему может быть предложено повторно пройти курс подготовки на том же этапе спортивной подготовки.

Практические занятия

Комплексы упражнений для воспитания специальных физических качеств триатлониста с использованием упражнений из арсенала триатлона и входящих в триатлон спортивных дисциплин.

- Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики. Разминка, ее роль, назначение, средства.
- Комплексы специальной разминки перед тренировочными занятиями и соревнованиями по триатлону.
- Подвижные игры, эстафеты и комплексы на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы, общей и специальной выносливости). Подвижные игры общеразвивающей и специальной направленности. Эстафеты с предметами и без предметов на развитие общих и специальных физических качеств триатлониста.
- Комплексы упражнений, формирующие двигательные навыки и умения триатлониста:

Плавательная подготовка.

Освоение с водой, изучение базовых элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, формирование и совершенствование навыков плавания спортивными способами.

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

Освоение с водой: вначале используются упражнения на мелководье и/или у бортика бассейна (ходьба по дну с различным положением рук, выдохи в воду, работа прямыми ногами с опорой бортик бассейна), упражнение «поплавок», всевозможные виды ныряний на мелководье, в том числе с поиском различных предметов (игрушек) под водой. Широко применяются подвижные игры и развлечения в воде. Освоение правильного положения тела в воде: используются различные виды скольжений на груди и на спине с отталкиванием от бортика или дна бассейна, в том числе с работой ногами. Использование укороченных ласт позволяет повысить скорость плавания и значительно ускорить освоение.

Обучение правильному дыханию в воде: используется плавание на ногах с доской (вдох вперед, выдох в воду), на ногах на боку одна рука впереди 22 (вдох в сторону), плавание на одной руке, плавание с задержкой дыхания.

Развитие «чувства воды» и опоры на воду: использование плавания на одной руке, плавание при помощи рук или ног, плавание с поднятой головой и комплексы упражнений на «опорный гребок», плавание «на длину гребка».

Совершенствование техники спортивных способов плавания: специальные упражнения в воде с различным положением рук и ног, прыжков в воду, различные виды поворотов, плавание с помощью одних ног или рук, с дыханием на 3, 5, 7 гребков, плавание со сменой скорости и частоты гребков.

Совершенствование техники и тактики плавания на открытой воде: плавание с поднятой головой, плавание в группе спортсменов с общего старта (с понтона или бортика бассейна), плавание с выходом на берег (бортик бассейна), постепенное увеличение дистанции плавания.

Велосипедная подготовка.

Обучение спортсмена базовым навыкам безопасного и эффективного передвижения на велосипеде, изменению скорости и направления движения, прохождению поворотов, подъемов и спусков, посадке и сходу с велосипеда, формирование и совершенствование навыков езды на спортивных моделях велосипедов.

Подготовка к упражнениям на велосипеде: подбор велосипеда с учетом роста занимающегося, устанавливается правильная посадка, проводится проверка технического состояния велосипеда.

Освоение с велосипедом: обучение началу движения, передвижению на велосипеде, торможению и остановке, формирование навыка сохранения равновесия на неустойчивой опоре (велосипеде), роль веса тела в управлении велосипедом. Езда по кругу (по спортивной площадке или по аллее в парке) со сменой направления движения, езда стоя по прямой с кратковременной остановкой в заданном месте, преодоление препятствий различной высоты (3–10 см), упражнения в парах на прямой, движение «змейкой» и т. п.

Правильная посадка и техника педалирования: положение рук на руле велосипеда и ног на педалях, различные виды посадки, езда на велосипеде в положении сидя в седле и стоя на педалях, применение переключателя передач для изменения передаточного соотношения, использование веса тела в управлении скоростью движения велосипеда.

Совершенствование техники прохождения сложных участков: особенности посадки на различных участках трассы, поза вхождения в поворот, использование веса тела в повороте, особенности посадки и техника прохождения поворотов, подъемов и спусков в различных погодных условиях и на различных видах дорожного покрытия.

Совершенствование техники и тактики прохождения велоэтапа в триатлоне: обучение способам бега с велосипедом и быстрой посадки на велосипед, обучение набору скорости и использованию специальной обуви на велоэтапе, езда в группе других участников (в парах, в команде), обучение лидированию и совместным технико-тактическим действиям на трассе.

Беговая подготовка.

Обучение спортсмена базовым навыкам безопасного и эффективного бега на различной скорости, изменению, частоты шагов, скорости и направления движения, прохождению поворотов, подъемов и спусков, особенности техники бега в различных условиях.

Подготовка к бегу и беговым упражнениям: используются подводящие упражнения, различные виды ходьбы, легкие прыжки и бег на месте, бег трусцой, приседания, наклоны туловища и т.п.

Обучение ритму бега: используется бег на коротких отрезках от 30 м до 100 м с переменной скоростью, обучение спортсменов концентрации внимания на активном «снятии» стопы с опоры и на поддержании оптимальной частоты шагов (не менее 180 шагов/мин), обучение изменению частоты шагов без изменения скорости бега.

Освоение правильной позы бегуна: обучение спортсменов концентрации внимания на «подтягивании пятки маховой ноги к тазу», изменение скорости бега за счет управления равновесием веса тела на опоре без изменения частоты движений и без дополнительных мышечных усилий со стороны спортсмена.

Совершенствование техники бега: бег обычный, семенящий, с ускорением, приставными и скрестными шагами, спиной вперед, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью, прыжковые и беговые упражнения. Совершенствование техники прохождения сложных участков: использование веса тела в повороте, особенности позы и техника прохождения поворотов, подъемов и спусков в различных погодных условиях и на различных видах дорожного покрытия.

Совершенствование техники бега в триатлоне: бег после езды на велосипеде, чередование бега и езды на велосипеде (или нагрузок силового характера на ноги), постепенное увеличение дистанции бега. Прохождение дистанции триатлона или ее отдельных сегментов и связок. Моделирование различных соревновательных ситуаций в учебной и тренировочной деятельности. Участие в соревновательной деятельности

15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен в таблице № 17.

Таблица №17

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

	Правила вида спорта			Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающегося осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон».

При проведении учебно-тренировочных занятий по спортивным дисциплинам вида спорта "триатлон" обеспечивается обязательное соблюдение требований безопасности, в том числе на этапе начальной подготовки не допускается проведение учебно-тренировочных занятий по

плаванию в открытых водоемах, по велогонке - на автомобильных дорогах типа "шоссе".

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в спортивных школах и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹, обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	Штук	1
2.	Беговая дорожка	Штук	2
3.	Велостанок универсальный	Штук	1
4.	Верстак железный с тисками	Штук	1
5.	Доска информационная	Штук	1
6.	Дрель ручная	Штук	1
7.	Дрель электрическая	Штук	1
8.	Звезда передняя(разных зубьев)	Штук	2
9.	Камера	Штук	20
10.	Капсула каретки	Штук	5
11.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	Штук	1
12.	Мяч набивной (медицинбол) (3кг)	Штук	3
13.	Мяч футбольный	Штук	1
14.	Инструменты для ремонта велосипедов	Комплект	2
15.	Слесарные инструменты	Комплект	1
16.	Насос для подкачки покрышек	Штук	2
17.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	Штук	1
18.	Планшет	Комплект	1
19.	Покрышка	Штук	16
20.	Рулетка металлическая (20м)	Штук	1
21.	Седло анатомическое	Штук	1
22.	Секундомер	Штук	2
23.	Спицы	Штук	2

24.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щётки)	Комплект	4
25.	Станок для правки колёс и спицной ключ	Комплект	2
26.	Тормоз ободной	Комплект	1
27.	Тросы и рубашки переключения	Комплект	100
28.	Тормозные колодки	Комплект	20
29.	Цепи с кассетой	Комплект	20
30.	Чашки рулевые	Комплект	10
31.	Шатуны разных размеров	Комплект	1
32.	Эксцентрик	Штук	10

Таблица №19

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.							
№п/п	Наименование	Единицы измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации(лет)	количество	Срок эксплуатации(лет)
1.	Велосипед гоночный шоссейный	Штук	На обучающегося	1	2	1	2
2.	Велостанок универсальный	Штук	На обучающегося	-	-	1	3
3.	Запасные колёса шоссейные	Комплект	На обучающегося	-	-	1	2
4.	Камеры к соответствующим покрышкам	Комплект	На обучающегося	-	-	3	1
5.	Покрышки для различных условий трассы	Комплект	На обучающегося	-	-	3	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Велoшлем	Штук	На обучающегося	1	2

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом

России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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).

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.