

Государственное автономное учреждение Тюменской области
«Центр подготовки спортивного резерва и студенческих сборных команд»

Принята на заседании
методического совета
протокол № 1
от 10.01. 2025 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «триатлон»**
(учебно- тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)

Разработчик программы:
Старший инструктор-методист
Фрик Зинаида Гербертовна

г. Тюмень
2025

Содержание

I.	Общие положения	стр. 3
1.	Название программы	стр. 3
2.	Цель программы	стр. 3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр. 3-15
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	стр. 3-4
4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр. 4
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр. 4-7
6.	Годовой учебно-тренировочный план	стр. 7-8
7.	Календарный план воспитательной работы	стр. 8-9
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	стр. 9-13
9.	Планы инструкторской и судейской практики	стр. 13-14
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	стр. 14-15
III.	Система контроля	стр. 15-20
11.	Требования к результатам прохождения программы	стр. 15-16
11.1	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	стр. 15
11.2	На этапе совершенствования спортивного мастерства	стр. 15
12.	Оценка результатов освоения программы	стр. 16
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	стр. 16-20
IV.	Рабочая программа по виду спорта триатлон	стр. 20-29
14.	Программный материал по этапам подготовки	стр. 20-26
15.	Учебно-тематический план	стр. 26-29
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	стр. 30
16.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	стр. 30
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр. 30-37
17.	Материально-технические условия реализации программы	стр. 30-34
18.	Кадровые условия реализации программы	стр. 35
19.	Информационно-методические условия реализации программы	стр. 35-37
	Приложение 1. Годовой учебно-тематический план	стр. 38
	Приложение 2. Календарный план воспитательной работы	стр. 39-41

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»

I. Общие положения

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

2. 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. Всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся. Повышение спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях. Подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд, а также кадров в области физической культуры и спорта

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видом спорта номер-код вида спорта «Триатлон» - 0300005611Я

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
триатлон	0300011611Я
триатлон - спринт	0300021811Я
триатлон - эстафета (3 чел.)	0300031811Я
триатлон - эстафета (2 м + 2 ж)	0300041611Я
триатлон - длинная дистанция (велогонка 100-200 км)	0300051811Л
триатлон - средняя дистанция (велогонка 80-90 км)	0300141811Л
триатлон - кросс	0300121811Я
дуатлон	0300081811Я
дуатлон - спринт	0300091811Я
дуатлон - кросс	0300131811Я
дуатлон - эстафета (3 чел.)	0300101811Я
акватлон	0300111811Я

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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	14	18	24
Общее количество часов в год	728	936	1248

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой. Освоение Программы осуществляется в рамках проведения учебно-тренировочных и теоретических занятий (групповых, индивидуальных, смешанных). Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью обучающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов.

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

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 час.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в организации:

1) объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

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

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

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

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационные части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице.

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	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.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях

выявления лучшего участника состязания), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "триатлон";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Для участия в соревнованиях от всех соревнующихся спортсменов требуется использование стартовых костюмов в соответствии с правилами вида спорта «Триатлон» (п.2.8.3 Правил, утвержденных приказом Минспорта России от 11 августа 2017 г. N 743).

Объем соревновательной деятельности

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки по индивидуальному плану спортивной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности,

организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области как, теоретическая подготовка, общая физическая подготовка. Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении 1 к Программе. Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом пункта 15 ФССП по виду спорта «триатлон», приложений № 2 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП по виду спорта «триатлон».

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.
- 2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).
- 3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса: - перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;
 - ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;
 - ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
 - ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

7. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся. Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающихся патриотизма, понимания значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;
- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черт характера;

- вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны; - изучения истории своего города, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы;
- пропаганды традиций российского спорта;
- вовлечения юных спортсменов в общественно полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и мемориальных соревнованиях;
- привлечения учащихся спортивных школ к организации спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах и других учебных заведениях, инструкторской и судейской практике;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия, тренерского совета.

Важнейшим элементом воспитательной работы является личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса и всех запланированных мероприятий.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении 2 к Программе.

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

Теоретическая часть

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

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

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

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

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

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

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Виды программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год

спортивной специализации)	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Ценности спорта» 7-13 лет «Антидопинговый онлайн - курс» с 14 лет	Обучающийся Тренер-преподаватель	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	4. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	По согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе	2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся Тренер-преподаватель	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	По согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе	2 раза в год
		«Процедура допинг контроля»		
		«Подача запроса на ТИ»		
«Система АДАМС»				
3. Образовательные мероприятия	В соответствии с ежегодным планом-графиком организации	По согласованию с организаторами мероприятия	1-2 раза в год	

На основе вышеуказанного плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в регионе ежегодно до 1 декабря.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и тренеров-преподавателей на постоянной основе реализуются образовательные программы со спортсменами и тренеров-преподавателей на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную

подготовку.

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен – любое лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять

антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении спортсменов, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще; анализировать пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на разрешения на терапевтическое использование. Однако если спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ спортсменом является любое лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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 при организации и проведении спортивных мероприятий и спортивных соревнований. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях. Одной из задач отделения триатлона является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по триатлону. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в триатлоне терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, обучающиеся должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований,

привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений, самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; принимать участие в судействе соревнований.

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

Программа медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом осуществляется в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях», в порядке, установленном исполнительным органом государственной власти Тюменской области в сфере здравоохранения.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	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
Этап совершенствования	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска

спортивного мастерства		к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 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

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:

11.1. 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;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "триатлон";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в таблицах ниже.

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»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.2	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			3.50	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский		

	подготовки (до трех лет)	спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Балльная система оценивания выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) обучающихся для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «триатлон»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши	количество баллов	девушки	количество баллов
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,9		не более 11,3	
			>10,9	0	>11,3	0
			10,5-10,9	1	10,9-11,3	1
			10,1-10,4	2	10,4-10,8	2
			< 10	3	< 10,3	3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 10,2		не более 12,10	
			> 10,2	0	>12,10	0
			7,30-10,2	1	8,30-12,10	1
			7,20-7,30	2	8,0-8,30	2
			< 7,20	3	< 8,0	3
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13		не менее 7	
			<13	0	<7	0
			13	1	7	1
			14-19	2	8-14	2
			>20	3	>15	3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150		не менее 135	
			<150	0	<135	0
			150-169	1	135-159	1

			170-184	2	160-170	2
			>185	3	>170	3
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более 3,50		не более 4,10	
			>3,50	0	>4,10	0
			3,10-3,50	1	3,50-4,10	1
			2,51-3,10	2	3,31-3,50	2
			< 2,50	3	< 3,30	3
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более 65		не более 60	
			>65	0	>60	0
			51-65	1	46-60	1
			41-50	2	36-45	2
			35-40	3	30-35	3
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"				
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 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	9.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не более
			4,30 4,50
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более
			65 60
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Балльная система оценивания выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) обучающихся для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «триатлон»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши	количество баллов	девушки	количество баллов
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 9,6		не более 10,6	
			>9,6	0	>10,6	0
			9,6	1	10,6	1
			9,1	2	10,0	2
			<8,1	3	<9,3	3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8,0		не более 9,0	
			>8,0	0	>9,0	0
			8,0	1	9,0	1
			7,20	2	8,10	2
			<6,50	3	<7,45	3
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 24		не менее 10	
			<24	0	<10	0
			24	1	10	1
			30	2	14	2
			>30	3	>14	3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190		не менее 160	
			<150	0	<160	0
			150-185	1	160-174	1

			186-199	2	175-185	2
			>200	3	>185	3
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не более 4,30		не более 4,50	
			4,30	0	4,50	0
			4,11-4,30	1	4,36-4,50	1
			3,45-4,10	2	4,21-4,35	2
			<3,44	3	<4,20	3
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более 65		не более 60	
			>65	0	>60	0
			51-65	1	46-60	1
			41-50	2	36-45	2
			35-40	3	30-35	3
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»					

К зачислению рассматриваются кандидаты, набравшие наибольшее количество баллов при суммировании показателей всех выполненных упражнений.

Минимальный балл для рассмотрения кандидата к зачислению: 6 баллов - юноши, 6 баллов - девушки.

При невыполнении одного из упражнений или выполнении на «0» баллов кандидат не рассматривается к зачислению.

В случае, когда несколько кандидатов набрали равное количество баллов, являющихся наивысшим по сравнению с другими, решение по определению кандидата к зачислению принимается следующим образом: к зачислению рассматривается кандидат, набравший наибольшее количество баллов в упражнении плавание 200 м (300 м) и бег 2000 м. В случае сохранения равенства набранных баллов у данных кандидатов, к зачислению рассматривается кандидат, набравший наибольшее количество баллов в сумме упражнений: 200 м (300 м) плавание и 2000м бег (суммируется результат в минутах, наименьшая сумма предпочтительна).

IV. Рабочая программа по виду спорта триатлон

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Рабочая программа составляется тренером-преподавателем на каждый реализуемый этап спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы.

В спортивной подготовке триатлонистов ставятся и решаются задачи физической (общей и специальной), технической, теоретической, тактической, психологической подготовки. Общая физическая подготовка (ОФП) – представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности. Специальная физическая подготовка (СФП) - направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Техническая подготовка направлена на обучение технике движений и доведения их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования обучающимся своих психофизических возможностей. Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта.

Тактика - совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Теоретическая подготовка - это процесс освоения, приобретения обучающимися специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня обучающихся, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка - совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни обучающихся, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка – это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики обучающихся, необходимых для успешной учебно-тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Учебно-тренировочный этап (УТ) (этап спортивной специализации) На учебно-тренировочном этапе подготовки решаются следующие задачи: - устранения недостатков в уровне физической подготовленности;

- совершенствование техники плавания всеми способами;
- освоение и совершенствование техники бега на средние дистанции; - овладение и совершенствование техники езды на велосипеде;
- планомерное повышение уровня аэробной выносливости;
- рост спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей;

Учебно-тренировочные группы 1 года обучения по триатлону, формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших начальную подготовку по триатлону не менее 1-2 лет и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. В группу могут быть зачислены обучающиеся, прошедшие начальную подготовку в других циклических видах спорта, при условии отсутствия отклонений в здоровье и сдачи контрольно-переводных нормативов по триатлону, соответствующих нормам. Учебно-тренировочный этап углубленной спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности триатлониста. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей. Период обучения на этапе длится 5 лет в зависимости от уровня результатов спортсменов. После каждого года обучения спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Результаты этих тестов и уровень спортивного мастерства, показанный на официальных соревнованиях по триатлону, являются основанием для перевода учащихся на следующий год обучения. Задачи, решаемые на этом этапе по легкой атлетике:

- совершенствование техники бега на средние дистанции путем применения новых, более сложных имитационных и специальных упражнений (прыжок в шаг с ноги на ногу, бег с захлестыванием голени назад и высоким подниманием бедра и т.д.);
- воспитание аэробных возможностей спортсменов (равномерный бег по пересеченной местности со средней интенсивностью 150-160 у/м);

- воспитание скоростных качеств на коротких отрезках 50-200 метров (быстрое начало отрезка и плавное снижение темпа, и на оборот, плавное начало отрезка и максимально быстрый финиш, короткие отрезки на время с ходу, ускорения в гору и т.д.)

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. Недельный микроцикл осеннего этапа обще-подготовительного периода обычно состоит из 5 рабочих дней и 2-х полных дней отдыха, причем 2 дня по 2 тренировки и 3 дня - одна разовая тренировка. Специализированная подготовка пловцов на тренировочном этапе, отличается от тренировок триатлетов не только объемом и интенсивностью специализированной работы, но и более широким спектром тренировочных заданий с использованием различных технических средств и всех способов спортивного плавания. Поэтому триатлеты начиная с этапа специализированной подготовки, строят плавательную тренировку с учетом своей специфики плавания в триатлоне. В начале года тренировка носит чисто технический характер, после несложной разминки спортсмены выполняют серии коротких отрезков (10-20 раз по 25-50 метров) с использованием ранее изученных специальных плавательных упражнений для совершенствования техники кроля на груди, серии чередуются с аэробными отрезками (200- 400 метров плавания в координации, с помощью одних ног или рук). Заканчивается основное задание

короткой серией спринтерских отрезков (по 15-25 метров всеми изученными способами плавания) с использованием старта, как из воды, так и со стартовой тумбочки. Можно такие же задания проводить в виде эстафеты. Заключительная часть тренировки – это, в основном плавание в восстановительном темпе, чередуя кроль на груди с кролем на спине или брассом, в том числе и на одних ногах. Велосипедная и беговая подготовка в это же время проводятся на свежем воздухе, в недельном цикле это две беговых тренировки, два занятия на велосипеде и одна объемная комбинированная тренировка, где чередуются езда на велосипеде и бег (её лучше проводить в выходной день). Беговая подготовка плавно меняется в сторону увеличения доли аэробного бега, но сохраняя техническую часть тренировки. Специальные беговые упражнения (СБУ) и прыжковые упражнения теперь проводятся в подготовительной части в качестве разминки или в заключительной части беговой тренировки, где СБУ выполняются на фоне общей усталости. Основная нагрузка приходится на аэробные кроссы, чередуя бег по равнине с кроссом по пересеченной местности. Особое внимание, так же, как и прежде нужно уделять индивидуализации нагрузки, для этого тренер и сами спортсмены должны четко контролировать пульсовую стоимость бегового задания. На велосипедной подготовке, чисто технические тренировки, связанные с переходом спортсменов на специализированные гоночные велосипеды и экипировку, чередуются с функциональными - (воспитание аэробной выносливости, силы и скорости). Велосипедная тренировка на данном этапе включает в себя одну силовую тренировку с использованием специализированных тренажеров и одну тренировку на велосипедных станках, для поддержания и совершенствования техники педалирования в зимний период. Так же в зимний период активно включается лыжная подготовка, в основном для сохранения и развития общей, аэробной выносливости.

Этап спортивной подготовки учебно-тренировочных групп 2 года обучения, по своей схеме мало чем отличается от предыдущего годового цикла тренировки, плавное повышение тренировочной нагрузки составляет примерно 10-15 процентов. В начале учебного года спортсмены основное внимание уделяют повторению и совершенствованию технических навыков, приобретенных ранее. Недельный цикл практически полностью повторяет прошлогоднюю схему тренировок, увеличение нагрузки на 2 часа в неделю происходит за счет увеличения объемов беговой и велосипедной подготовки. Главной особенностью подготовительного периода является, ранее включение в тренировки по плаванию и бегу работ по совершенствованию аэробных возможностей юных спортсменов. Так в плавании основная нагрузка ложится на длинные аэробные отрезки от 400 до 800 метров с применением комплексного плавания всеми ранее изученными способами. В беговой тренировке все чаще используются кроссы по пересеченной местности длительностью от 20 до 40 минут. Переход спортсменов на учебно-тренировочный этап 3 и 4 года обучения происходит по результатам контрольно-переводных нормативов и уровню спортивных результатов, показанных на соревнованиях по триатлону. Данные этапы подготовки предъявляют к юным спортсменам повышенные требования физической и психологической готовности, поэтому количество обучающихся в группах 3 и 4 года обучения должно быть ограничено не только функциональной готовностью, но и уровнем медико-биологических показателей, характерных для циклических видов спорта на выносливость.

Плавательная подготовка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной

тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широко использовать все виды спортивного плавания, разнообразные вспомогательные технические средства и специально-подготовительные упражнения. Основные работы включают в себя комплексное плавание, аэробные отрезки с применением лопаток, ласт и других технических средств. Работа над совершенствованием техники плавания проводится на скоростях близких к соревновательным. Большое внимание уделяется упражнениям для формирования оптимального темпа и длины плавательного шага. Практически раз в неделю проводятся различные функциональные и технические тесты по плаванию, необходимые для контроля над «усвоением» спортсменами предложенных нагрузок. Так же, периодически все обучающиеся учувствуют в муниципальных и региональных соревнованиях по плаванию на различных дистанциях. Велосипедная подготовка в осенний период полностью повторяет прошлогоднюю схему тренировок, только теперь участвуя в соревнованиях по велокроссу, кроме технических задач, ставятся и функциональные задачи - показать оптимальный для своего уровня готовности результат. Беговая тренировка в начале учебного года решает задачи подготовки опорно-двигательного аппарата и создание аэробной базы. С этой целью используются различные прыжковые упражнения, аэробный кросс по пересеченной местности, ускорения по песку, упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Велосипедная тренировка в зимний период направлена на поддержание и совершенствование технической и специализированной силовой подготовки. В это время применяются задания на специальных силовых тренажерах и велосипедных станках. Аэробная выносливость зимой развивается за счет лыжной подготовки, свободных беговых кроссов и велосипедной подготовки на МТБ. Плавательная и беговая работа в это время носит стабилизирующий характер, в основном применяются упражнения для совершенствования техники и поддержания аэробного уровня готовности. Три плавательных тренировок носят чисто аэробный характер, продолжительность этих тренировок достигает 2-ух часов и более. Главное задание включает длинные отрезки от 1 до 3 км непрерывного плавания. Отрезки могут включать в себя элементы комплексного плавания, плавание на задержки дыхания, работы с помощью одних ног или рук, с применением лопаток и других технических средств, отдых между отрезками не более 1 минуты и служит в основном для смены плавательного оборудования. Главное методическое условие это сохранения полной «аэробности» упражнения, пульсовая стоимость задания в пределах 120-150 у/м. Основные беговые нагрузки, так же служат развитию аэробных качеств. Две объемных беговых тренировки, которые лучше развести по дням с большими плавательными нагрузками, проводятся на улице, объем бега нужно в течении двух микроциклов довести до 2 часов медленного кросса и желательно по грунтовым дорогам (пульс 120-150у/м). Целенаправленная велосипедная подготовка в этот период практически не проводится, хотя при благоприятных погодных условиях одну из объемных беговых тренировок можно заменить велосипедной на МТБ, с сохранением аэробной направленности. Задачи учебно-тренировочного этапа 5-ого года обучения концентрируются на достижении определенного спортивного результата на официальных соревнованиях по триатлону и выполнению конкретных спортивных разрядов, так как обучающиеся, не показавшие необходимого уровня готовности, не могут быть переведены на этап совершенствования спортивного мастерства. Поэтому соревновательный период полностью подчинен задаче - правильной подводки к основным стартам сезона.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе (ССМ) - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена. Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки триатлета. Работа на этом этапе строится по индивидуальным планам подготовки. Для этого на первом микроцикле тренировок проводятся серии тестов по плаванию и бегу с целью определения индивидуального уровня подготовленности, а именно определяется плавательная и беговая скорость, и пульсовая стоимость - аэробного и анаэробного порогов обмена (ПАНО). Специально-подготовительный период групп 1-го года этапа ССМ имеет ряд особенностей в подготовке: - увеличение объема комплексной подготовки; - индивидуализация нагрузки по объему и интенсивности; - увеличение объема специализированных интенсивных форм тренировочной работы; - совершенствование специальных физических качеств в структуре соревновательного упражнения. Основным соревновательным периодом начинается в середине мая и может продлиться, до середины октября. Такой длительный период невозможно сохранить, одинаково высокий, уровень соревновательной готовности. Для этого необходимо тщательно спланировать микроциклы развития и поддержания спортивной формы, подобрать необходимое количество контрольных и восстановительных микроциклов. Подготовка к этим стартам требует индивидуального подхода и именно в этом возрасте спортсмены должны попробовать различные схемы подведения к главным стартам сезона, чтобы в дальнейшем уже иметь четкое представление об необходимых условиях для успешного выступления на соревнованиях различного уровня. В конце соревновательного сезона, когда основные задачи по своей возрастной группе уже решены, можно попробовать 1-2 старта на юниорской дистанции. Выступление с юниорами на дистанции предстоящего года помогут спортсменам и набраться уверенности в собственных силах, и выявить слабые стороны на более длинной дистанции, что в любом случае поможет психологически подготовиться к предстоящим нагрузкам. Переходный период состоит из 1-2 недель активного отдыха, и 1-2 недель плавного вработывания в следующий годичный цикл тренировок. Активная тренировочная работа в годичном цикле 2-го и 3-го годов обучения этапа совершенствования спортивного мастерства начинается в ноябре и заканчивается в середине сентября. Подготовительный период длится примерно 6 месяцев и заканчивается в апреле, соревновательный период (май - сентябрь) 5 месяцев и переходный 3-4 недели. На протяжении всего обще-подготовительного этапа, тренировки направлены на приобретение и укрепление общей физической подготовленности. Основное внимание уделяется совершенствованию элементов техники в плавании и беге, улучшению скоростных качеств, воспитанию общей выносливости, силы, гибкости. В плавании в этот период планируется 4-5 тренировок в неделю по 1.5-2 часа, 30-40% составляет компенсаторное плавание, 45-55% аэробная работа (пульс 130-160 у/м и 10-15% интенсивная нагрузка в смешанном аэробно-анаэробном режиме (пульс 165-180 у/м). Работа над техникой составляет 25-30% от общего объема и включает в себя специальные упражнения во всех зонах интенсивности. Общий объем в плавании 12-15 км в неделю. Беговая тренировка проводится 5 раз в неделю, объем за неделю возрастает от 40 до 60 км, из них 30-35% приходится на легкий восстановительный бег, 50-60% аэробный объем и 5-10% интенсивная нагрузка на уровне ПАНО. Силовая подготовка в обще-подготовительном периоде достигает 3х часов в неделю на мышцы верхнего плечевого пояса и рук и 2х часов на мышцы ног и туловища. Основная направленность - это развитие силы

медленных мышечных волокон за счет применения статодинамических упражнений. Второй общеподготовительный (развивающий) этап, подготовительного периода начинается с мезоцикла углубленной направленности на плавательную подготовку и составляет 3 недели (январь). В плавании количество тренировок увеличивается до 6 раз в неделю, объем возрастает в 1.5-2 раза. Меняется характер нагрузки, 30-35% занимает работа в смешанном и анаэробном режиме. Спортсмены участвуют в нескольких контрольных соревнованиях по плаванию на различных дистанциях. Беговая тренировка в этот период носит базовый характер с преимущественным применением аэробных кроссов, но раз в неделю включается работа в смешанном и анаэробном режиме. Силовая подготовка сокращается, как в плавании, так и в беге до 1.5 часов в неделю и добавляется велосипедная тренировка на специальных тренажерах и велосипедных станках, постепенно увеличиваясь до 2-3х часов в неделю. Плавательные объемы снижаются до 20 км в неделю, но тренировки сохраняют свою специальную часть, включающую в себя избирательное воздействие на скоростно-силовую подготовку; увеличение мощности и эффективности гребковых движений. Доля интенсивной работы сохраняется на уровне 20-25% от общего объема. Также в этом мезоцикле увеличивается силовая велосипедная подготовка на специальных силовых тренажерах до 3х часов в неделю и до 2х часов работы на велосипедных станках, последняя в основном направлена на совершенствование техники педалирования.

15. Учебно-тематический план, представлен в таблице ниже, включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения.

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

		Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недоотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных

	<p>важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки</p>		<p>соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в течение переходного периода спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон» учитываются при формировании 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.

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 уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы для реализуемых этапов спортивной подготовки предусматривают, в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры:

- наличие бассейна 25 м или 50 м;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
2.	Беговая дорожка	штук	2
3.	Велостанок универсальный	штук	1
4.	Верстак железный с тисками	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Дрель ручная	штук	1
7.	Дрель электрическая	штук	1
8.	Звезда передняя (разных зубьев)	штук	2
9.	Камера	штук	10
10.	Капсула каретки	штук	5
11.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
12.	Мяч набивной (медицинбол) (3 кг)	штук	3
13.	Мяч футбольный	штук	1
14.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	2 *
15.	Слесарные инструменты	комплект	1
16.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
17.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
18.	Планшет	комплект	1
19.	Покрышка	штук	16
20.	Рулетка металлическая (20 м)	штук	1
21.	Седло анатомическое	штук	1
22.	Секундомер	штук	2
23.	Спицы	штук	50
24.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	4
25.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
26.	Тормоз ободной	комплект	1
27.	Тормозные колодки	комплект	20
28.	Троса и рубашки переключения	штук	100'
29.	Цепи с кассетой	комплект	20
30.	Чашки рулевые	комплект	10
31.	Шатуны разных размеров	комплект	1
32.	Эксцентрик	штук	10

*Обеспечение осуществляется с учетом численности спортсменов на этапе спортивной подготовки

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

Обеспечение спортивной экипировкой*

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

17.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	2	1	3	1
18.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	1	1	1	1
19.	Пульсометр	штук	на обучающегося	1	3	1	3
20.	Костюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
21.	Костюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	1	1	1	1

*Обеспечение осуществляется с учетом численности спортсменов на этапе спортивной подготовки

18. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

- 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 № 237 н (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 тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «триатлон», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 24 марта 2023 г. № 196 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 - ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

3. Приказ Министерства спорта РФ от 2 ноября 2022 г. N 906 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "триатлон" (с изменениями и дополнениями);

4. Приказ Министерства спорта РФ от 22 ноября 2023 г. N 862 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "триатлон";

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

6. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

7. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

8. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях";

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Учебно-методическая литература

1. Захаров, А. А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / А. А. Захаров – М.: Советский спорт, 2005.

2. Захаров, А. Л. Велосипедный спорт. Гонки на шоссе. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства / А. Л. Захаров, В. А. Капитонов. – М.: Советский спорт, 2006.

3. Ивочкин, В. В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства / В. В. Ивочкин, Ю. Г. Травин, Г. Н. Королёв, Г. Н. Семаева – М.: Советский спорт, 2006.

4. Кашкин, А. А. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства / А. А. Кашкин, О. И. Попов, В. В. Смирнов – М.: Советский спорт, 2006. 5. Кейно, А. Ю. Полиатлон. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства / А. Ю. Кейно, П. М. Грицков, А. В. Сычёв – Рязань, 2008.

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

7. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / под общ. ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 380 с

8. Столов, И. И. Лёгкая атлетика. Многоборье. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства / И. И. Столов, А. А. Ушаков, И. Ю. Радчич, В. Б. Зеличенев – М.: Советский спорт, 2005. – 112 с.

9. Сушков, Д. Ю. Авторская программа спортивной подготовки по триатлону для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, центров спортивной подготовки / Д. Ю. Сушков – Тюмень, 2013. – 126 с. 10. Уваров, В. А. Триатлон: учебное пособие / В. А. Уваров, Т. С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола.: Мар. гос. ун-т, 2003.

Перечень интернет-ресурсов

1. Официальный интернет-сайт ООО «Федерация триатлона России» [электронный ресурс] <https://www.rustriathlon.ru/> ;

2. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/>;

3. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/>;

4. Официальный интернет-сайт Федеральный центр подготовки спортивного резерва (ФГБУ ФЦПСР) [электронный ресурс] <https://fcpsr.ru/index.php/cat/2/37/303>.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах		
		14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		3	3	4
		Наполняемость групп (человек)		
		10	10	4
1.	Общая физическая подготовка	125	165	150
2.	Специальная физическая подготовка	383	450	655
3.	Участие в спортивных соревнованиях	29	56	85
4.	Техническая подготовка	126	169	200
5.	Тактическая подготовка	15	25	27
6.	Теоретическая подготовка	7	12	32
7.	Психологическая подготовка	7	9	28
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	10
9.	Инструкторская практика	7	9	13
10.	Судейская практика	7	9	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	8	11
12.	Восстановительные мероприятия	14	20	25
Общее количество часов в год		728	936	1248

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	В течение года

		- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков,	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков,	В течение года

	способствующих достижению спортивных результатов)	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	★
--	---	---	---