

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ФРЯЗИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**



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

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта триатлон, утвержденного приказом Министерства спорта России от 02 ноября 2022 г. № 906.

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – 4 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Разработчики программы:

Тренер Кузина Н.С.
Инструктор-методист Усова А.В.

г.о. Фрязино
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Общие положения		
1.1.	Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»	3
1.2.	Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»		
2.1	Сроки реализации	3
2.2.	Объем программы	4
2.3.	Виды обучения	4
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	5
2.5.	Календарный план воспитательной работы	7
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	7
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	9
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	10
III. Система контроля		
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	11
3.2.	Оценка результатов прохождения спортивной подготовки	12
3.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	12
IV. Рабочая программа по виду спорта «триатлон»		
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	12
4.2.	Учебно-тематический план	24
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам		
5.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы	24
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»		
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	25
6.2	Кадровые условия	27
6.3	Информационно-методические условия	28
	Приложения	30

I. Общие положения

1.1. 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 ноября 2022 г. № 906 ¹ (далее – ФССП).

1.2. 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, на максимальную реализацию духовных и физических возможностей, подготовку спортивного резерва.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»

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

Организация тренировочного процесса в спортивной школе по триатлону осуществляется по следующим этапам подготовки (таблица №1):

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость минимальная (человек)	Наполняемость максимальная (человек) Пр 634 от 03.04.2022 Минспорта РФ
Этап начальной подготовки	4	7	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	8

2.2. Объем Программы.

Учебно-тренировочный процесс - это основная форма подготовки спортсмена, представляющая собой процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высших результатов (таблица 2).

Программа рассчитывается на 52 недели.

Таблица 2

Этапы и годы спортивной подготовки

¹ (зарегистрирован Минюстом России 05 декабря 2022 г., регистрационный № 71340).

Этапный норматив	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1г	2г	3г	4г	1г	2г	3г	4г	5г	
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	14	16	18	20
Общее количество часов в год	312	312	416	416	520	520	728	832	936	1040

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

- Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные)
- Учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3)

Таблица 3

N п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
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.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

- Спортивные соревнования
Объем соревновательной деятельности (таблица 4).

Таблица 4

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

- 2.4. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.
- 2.5. Контрольные мероприятия.
- 2.6. Инструкторская и судейская практика.
- 2.7. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план (Приложение № 1 к Программе).

В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соотношении с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта «триатлон».

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

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

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

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

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-40	20-35	14-20	10-15	8-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	35-50	40-55	45-60	48-62	48-62
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	3-4	5-6	6-7
4.	Техническая подготовка (%)	18-22	18-24	18-24	18-24	15-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-3	3-4	5-6	6-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

2.5. Календарный план воспитательной работы

(Приложение № 2 к Программе).

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в триатлоне, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий;
второй – в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности.

В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития обучающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий триатлоном.

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

(Приложение № 3 к Программе).

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

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

3. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

7. 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.

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

9. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

10. 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».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторскую и судейскую практику на последующих этапах спортивной подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований приобретаются на всём протяжении многолетней спортивной подготовки. Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков проведения учебно-тренировочных занятий и судейства соревнований. Она проводится обучающимися учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в качестве судей. Инструкторская и судейская практики также имеют большое воспитательное значение: у обучающихся возникает потребность к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решению судей. План инструкторской и судейской практики составляется с указанием: • количества часов инструкторской и (или) судейской практики; • мероприятий, на которых будет проводиться практика (учебно-тренировочные занятия или спортивные соревнования).

Таблица 6

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	<p>Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят её по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают спортсменами младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.</p> <p>Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки.</p> <p>Спортсмены знакомятся с документами планирования и учёта работы тренера.</p>
Судейская	<p>Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.</p> <p>Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря.</p> <p>Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьёвки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.</p>

План инструкторской и судейской практики включается в индивидуальный план подготовки триатлонистов с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;

- мероприятий, на которых будет проводиться практика (учебно-тренировочные занятия или спортивные соревнования).

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

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп ССМ);

- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Педагогические средства восстановления.

1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе.
3. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
4. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
5. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
6. Полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий.
7. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
8. Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.
9. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
10. Соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. Основное применение гигиенических средств восстановления: режим дня, планирование учебно-тренировочных занятий, общий режим занятий в школе, организация питания и отдыха.

На учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться большее внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества учебно-тренировочных занятий в неделю. К наиболее действенным и доступным физиологическим средствам восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки

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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «триатлон»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «триатлон»;

- и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «триатлон»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «триатлон»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «триатлон». Приложение № 5 к Программе.

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». Приложение № 6 к Программе.

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». Приложение № 7 к Программе

IV. Рабочая программа по виду спорта «триатлон»

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

Учебно-тренировочный процесс по этапам спортивной подготовки

4.1.1. Начальная подготовка

Основная задача тренера-преподавателя во время подготовки спортсменов, зачисленных в группы на этапе начальной подготовки - создание фундамента для их разностороннего физического развития: воспитание общей выносливости, ловкости, гибкости, овладение основами техники, приобретение необходимых теоретических знаний.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством и проводится отбор для последующих занятий триатлоном.

Цель учебно-тренировочного занятия: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «триатлон»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «триатлон»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий триатлоном.

Основные направления тренировок.

На начальном этапе спортивных занятий тренер-преподаватель целенаправленно развивает физические качества спортсмена, применяя специальные комплексы упражнений и игр, с учетом подготовки обучающихся, тем самым достигая единство общей и специальной подготовки.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, перевороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- технико-тактические комплексы (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Особенности обучения.

Тренер-преподаватель формирует двигательные навыки у юных спортсменов параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий обучающимся необходимо овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях. В первый год обучения основная задача занятий— овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения проводится концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между учебно-тренировочными занятиями не должен превышать трех дней.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств обучающихся спортсменов. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям обучающихся и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку спортсменов.

Учебно-тренировочные занятия в триатлоне могут быть отдельными (тренировка в одном сегменте триатлона) или совмещенными (в одном занятии сочетается тренировка в двух или в трёх сегментах). На этапе начальной подготовки большая часть тренировочных занятий проводится отдельно в каждом из видов спорта, составляющих сегмент триатлона.

Плавательная подготовка.

Основной акцент в подготовке на этапе начальной подготовки делается на плавательной подготовке с целью освоения эффективной техники спортивного плавания и выполнения контрольных нормативов по плаванию. К концу первого года обучения спортсмен должен освоить технику спортивного плавания способами «кроль на груди» и «кроль на спине». После второго года обучения юный спортсмен должен освоить технику всех спортивных способов плавания, технику старта и поворотов. В конце этапа начальной подготовки спортсмен для перевода на этап спортивной специализации должен выполнить контрольный норматив по плаванию на дистанции 200 м вольным стилем.

Беговая подготовка.

Основная задача беговой подготовки на начальном этапе - освоение эффективной техники бега, укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие скоростных качеств юных спортсменов. К концу первого года обучения спортсмен должен освоить основы техники бега на коротких отрезках от 30 м до 200 м, пробегать не менее 1-го км без перехода на ходьбу. После второго года обучения юный спортсмен должен освоить технику базовых беговых упражнений, продемонстрировать стабильную технику бега на дистанциях от 30 м до 1 км, пробегать не менее 3-х

км без перехода на ходьбу. В конце этапа начальной подготовки спортсмен для перевода на этап спортивной специализации должен выполнить контрольный норматив по бегу на дистанции 2 км.

Велосипедная подготовка.

Основная задача велосипедной подготовки на этапе начальной подготовки — освоение техники владения велосипедом. Юный спортсмен начинает освоение техники базовых элементов передвижения на спортивном велосипеде: уметь правильно садиться и слезать с велосипеда, держать равновесие и поддерживать прямолинейное движение, грамотно проходить повороты, тормозить и останавливаться, уметь ездить сидя в седле и стоя на педалях. С третьего года обучения спортсмен должен владеть базовыми навыками прохождения транзитной зоны, уметь ездить в группе, быстро садиться и спрыгивать с велосипеда, стоя на одной ноге, и безопасно преодолевать велосипедный этап в триатлоне на дистанции «супер-спринт».

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки достигает 25-40 % от общего объема учебно-тренировочных занятий.

Структура и содержание годичного цикла подчинены учебному режиму детей. Наибольший объем учебно-тренировочной работы приходится на период каникул. Это приводит к выделению своеобразных микроциклов продолжительностью 7-10 дней; в период летних каникул - это 2-3 мезоцикла. Как правило, в этот период проводятся 2-х разовые тренировки. Происходит увеличение объема тренировочной нагрузки почти вдвое, кроме того используется соревновательный метод тренировки, что не противоречит принципу постепенности.

Соревнования на этапе начальной подготовки проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. В первый год учебно-тренировочных занятий спортсмены могут принимать участие в контрольных соревнованиях по плаванию и бегу, а также в соревнованиях в акватлоне. Со второго года занятий триатлоном, по мере освоения навыков езды на велосипеде, в соревновательную практику юных спортсменов можно включать соревнования по триатлону и дуатлону при условии соблюдения необходимых мер безопасности.

Методика контроля.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем, он оценивает выполнение обязательной программы, при сдаче контрольных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, соответствующих году обучения спортсмена, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок физической и специальной физической подготовки рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
- упражнения проводятся в порядке: скорость, сила, выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные занятия проводятся в торжественной, близкой к соревновательной, обстановке.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основная задача тренера-преподавателя во время подготовки спортсменов, проходящих подготовку в группах на учебно-тренировочном этапе обеспечение разносторонней физической подготовленности спортсмена: планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок, применение средств и методов, позволяющих осуществить целенаправленную подготовку с учетом специфики триатлона.

Особое направление в работе развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитание силовой выносливости, совершенствование основ техники, приобретение

тактического, соревновательного опыта.

На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «триатлон»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «триатлон»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап является естественным и логическим продолжением предыдущего этапа и может продолжаться до 5 лет. Подготовка на этапе спортивной специализации требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни спортсмена достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки, как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП. Значительное увеличение тренировочной нагрузки в годичном цикле обучения на учебно-тренировочном этапе вносит заметные коррективы в недельный микроцикл тренировок. Теперь тренировочная неделя состоит из шести рабочих дней и одного целого дня отдыха, причем пять дней проводятся двухразовые тренировки и один день, примерно в середине микроцикла, - одноразовая тренировка восстановительного характера.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке, большое внимание уделяется силовой подготовке (взрывная сила, силовая выносливость).

Распределение учебно-тренировочных нагрузок, средств общей, специальной подготовки и теоретических занятий по годам, периодами этапам обучения для спортсменов, проходящих подготовку в группах на учебно-тренировочном этапе, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Построение годичного цикла тренировок зависит от календаря соревнований по триатлону и искусственно делится на два крупных макроцикла.

Первый макроцикл: сентябрь-январь подготовительный период; это зимний соревновательный период. Спортсмены участвуют в феврале – это зимний соревновательный период. Спортсмены участвуют в соревнованиях по акватлону в закрытых помещениях и зимнему триатлону, затем следует короткий(примерно две недели) переходный период.

Второй макроцикл начинается в условиях учебно-тренировочного сбора. Это связано с необходимостью активно включать в подготовку велосипедную тренировку на шоссе. Подготовительный период на этом этапе носит специализированный характер. Основной соревновательный период начинается в июне и может продолжаться до конца сентября.

Задачи подготовительного периода первого макроцикла сводятся к созданию аэробно—силовой базы для перехода на более высокий уровень функциональной готовности во втором годичном макроцикле.

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. Также, периодически все триатлонисты чувствуют в

городских и областных соревнованиях по плаванию на различных дистанциях.

В соревнования по велокроссу, кроме технических задач, теперь 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.

Вторая часть подготовительного этапа первого макроцикла имеет задачу приобретения необходимого для данного периода уровня готовности в плавании и беге. С этой целью в основную часть тренировки по плаванию включаются задания, выполняемые на скоростях близких и даже выше соревновательных. Пульсовая стоимость этих упражнений в конце серии должна приближаться к индивидуальным максимальным показателям, поэтому главное внимание надо уделять времени восстановления после каждой серии и при необходимости, вовремя регулировать нагрузку.

Основная беговая работа в зимнем периоде проводится в легкоатлетическом манеже. Одна из тренировок посвящается совершенствованию техники бега и развитию скоростно-силовых качеств - при помощи специально-беговых упражнений, упражнений с барьерами, прыжковых и силовых заданий и ускорений на 50-200 метров. Вторая беговая тренировка в микроцикле служит для развития специальной скоростной выносливости.

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.

Второй макроцикл, имеющий специализированную направленность, начинается в середине марта. Спортсмены после двух недель активного отдыха в переходный период, приступают к занятиям, имея хорошую базу специальной аэробной и силовой выносливости в плавательной и беговой подготовке. Подготовительный период начинается в условиях учебно-тренировочного мероприятия. Это необходимо для проведения качественной велосипедной подготовки на шоссе.

Первые два микроцикла учебно-тренировочного мероприятия велосипедная подготовка носит аэробно-развивающий характер, основные упражнения — это равномерная, аэробная езда в общей группе или большими командами в основном по равнинному рельефу. На третьем микроцикле уже планируется индивидуальная силовая работа на пологих подъемах длиной от 1 до 3 км, количество отрезков от 5 до 10 раз. Важно выполнять эту работу на чисто аэробных пульсах. В дальнейшем подбираются более крутые подъемы. Работа может носить и переменный характер: аэробные отрезки чередуются с интенсивными или в конце аэробного отрезка в гору выполняется ускорение 200-500 м до максимальных показателей пульса. На равнинных участках шоссе широко применяется работа в командах по 4-6 человек со сменой первой позиции через 300-500 метров. Отрезки и интенсивность упражнения подбираются исходя из конкретных задач подготовки.

Плавательная и беговая работа в это время носит стабилизирующий характер. В основном применяются упражнения для совершенствования техники и поддержания аэробного уровня готовности.

Во второй мезоцикл тренировочного сбора подготовка приобретает комплексный характер. Так в одном учебно-тренировочном занятии может сочетаться плавательная и велосипедная работа, велосипедная и беговая тренировка. Проводятся серии контрольных тестов по плаванию, бегу и «связке» велосипед + бег, на дистанциях близких по своим параметрам с соревновательными.

Соревновательный период уже на этом этапе может достигать три месяца, в зависимости от календаря соревнований и конкретных целей годичной подготовки. Но учитывая возраст юных спортсменов, рекомендуется планировать только один-три старта по триатлону, где спортсмен должен показать свои максимальные на этом уровне готовности результаты, остальные старты нужно использовать для приобретения соревновательного опыта и повышения технического и

тактического мастерства. Физическая подготовка в соревновательный период полностью зависит от поставленных тренером задач и может носить как восстановительный, так и развивающий характер. Переходный период спортсмены посвящают активному отдыху, восстановительным мероприятиями самостоятельным тренировкам по индивидуальному заданию тренера-преподавателя.

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Основная задача тренера-преподавателя во время подготовки спортсменов, проходящих подготовку в группах на этапе совершенствования завершение базовой подготовки спортсменов, спортивного мастерства создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов.

Основное направление в работе— дальнейшее развитие общей и силовой подготовки, абсолютной силы, развитие специальной выносливости, совершенствование технического и тактического мастерства, стойкости к сбивающим факторам, освоение возрастающих объемов тренировочных нагрузок и доведение их до величин, характерных для периода достижения высших спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Распределение учебно-тренировочных нагрузок, средств общей, специальной подготовки и теоретических занятий по годам, периодами этапам обучения для спортсменов, проходящих подготовку в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки триатлониста. Годичный цикл состоит из одного макроцикла с продолжительным подготовительным периодом и длительным соревновательным периодом. Переходный занимает от двух до четырех недель.

В подготовительном периоде выделены следующие этапы:

- Первый общеподготовительный (базовый);
- Второй общеподготовительный (развивающий);
- Специально-подготовительный (комплексный).

В соревновательном периоде выделены следующие этапы:

- этап развития спортивной формы(контрольно-стартовый);
- этап высшей соревновательной готовности (подводка к главным стартам).

В переходном периоде выделены следующие этапы:

- восстановительный(активный отдых);
- переходный (начало вработывания).

Активная тренировочная работа в годичном цикле этапа совершенствования спортивного мастерства усложняется и начинается в ноябре, заканчивается в середине сентября. Подготовительный период длится примерно шесть месяцев и заканчивается в апреле, соревновательный период (май - сентябрь) - 5 месяцев и переходный - три-четыре недели.

Общеподготовительный (базовый этап) подготовительного периода - это два месяца (ноябрь-декабрь) - состоит из двух мезоциклов (три недели объемных тренировок+ неделя восстановительного характера).

В течении первого микроцикла проводится тестирование в плавании и в беге, где определяется уровень ПАНУ и максимальная скорость каждого спортсмена. 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 четыре-пять тренировок в неделю по 1,5-2 часа, 30-40% составляет компенсаторное плавание, 45-55% аэробная работа (пульс 130-160 у/м) и IC'-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 пять 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 ПАНУ. Силовая подготовка в обще-подготовительном периоде достигает трех часов в неделю на мышцы верхнего плечевого пояса и рук и двух 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 три недели (январь).

В плавании количество тренировок увеличивается до шести раз в неделю, объем возрастает в 1,5-2 раза. Меняется характер нагрузки: 30-35% занимает работав 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 работав 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 двух-трех часов в неделю.

Второй этапа начинается после мезоцикл развивающего восстановительного микроцикла в начале февраля. Также составляет три недели и имеет преимущественную направленность на беговую подготовку. Задачи этого этапа подготовки предусматривают непосредственное становление спортивной формы в беге и плавании в объеме соответствующему данному периоду подготовки.

Беговые тренировки планируются шесть раз в неделю. Объем сохраняется на уровне 50-60 км в неделю, но заметно увеличивается до 20-25% доля работы в смешанном и анаэробном режиме в основном за счет сокращения аэробных кроссов до 40-45%, восстановительная нагрузка остается на том же уровне 35-40%. 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 трех часов в неделю и до двух часов работы на велосипедных станках. Последняя в основном направлена на совершенствование техники педалирования.

В конце данного периода сильнейшие спортсмены принимают участие в юниорском первенстве России по акватлону. Данные соревнования являются отборочными на централизованный тренировочный сбор в составе юниорской сборной команды России и служат для контроля уровня подготовки спортсменов в плавании и беге.

Следующие два мезоцикла специально-подготовительного периода необходимо проводить в условиях тренировочного сбора в условиях теплого климата. Это связано с необходимостью активно включать в подготовку велосипедную тренировку на шоссе, объем которой плавно увеличивают со 150 до 300 км в неделю, применяя в основном нагрузки в восстановительном и аэробном режиме.

Задачи плавательной и беговой тренировки на этом этапе сводятся к сохранению достигнутой подготовленности за счет применения собственно соревновательных упражнений один-два раза в неделю.

Последний мезоцикл подготовительного периода приходится на апрель и характеризуется

комплексной направленностью тренировок. Структура тренировочного дня строится с учетом последовательности видов в триатлоне. Беговая работа проводится непосредственно после велосипедной тренировки, широко применяются контрольные упражнения по схеме: велосипед + бег, и плавание + вело. Велосипедная тренировка занимает свыше 50% общего тренировочного времени. Интенсивный километраж составляет 20-30% общего объема, из них 15-18% составляет работа силовой направленности (езда в гору), 10-12/0 скоростная работа в командах и индивидуально на равнинных отрезках.

Соревновательный период в триатлоне отличается не только большой продолжительностью с обязательным поддержанием спортивной формы в течении всего периода, но также необходимостью концентрации на одном-двух главных соревнованиях года (Первенство России, Первенство Европы и Мира).

Количество мезоциклов в соревновательном периоде непосредственно зависит от календаря соревнований, но обычно это один-два мезоцикла непосредственной подготовки к основным стартам сезона и два-тримезоцикла контрольно-тренировочных соревнований. Общий объем нагрузок в соревновательном периоде меньше, чем в подготовительном на 25-30%. Повышение уровня спортивной подготовленности происходит за счет участия в соревнованиях и проведения одной-двух интенсивных и развивающих тренировок в середине недельного микроцикла.

Контрольно-тренировочный мезоцикл, как правило, состоит из трех - четырех недельных микроциклов, включающих два-три соревнования по триатлону, на которых спортсмен решает частные задачи подготовки к главным соревнованиям года.

Мезоцикл заключительной подготовки к основным соревнованиям сезона, включает два микроцикла непосредственной подводки к старту и восстановительный цикл, с обязательным планированием самых эффективных средств восстановления. По окончании основного соревновательного периода, спортсмены с целью продления тренировочного сезона, еще две-три недели продолжают велосипедные тренировки, для совершенствования основных элементов техники езды на велосипеде и увеличения общего годового объема велосипедной нагрузки.

Переходный период (октябрь) состоит из одной-двух недель активного отдыха и двух-трех недель легких, с использованием игрового метода, тренировок.

В группы, проходящие подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, переводятся спортсмены, которым присвоен спортивный разряд «кандидат в мастера спорта». На данном этапе привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Структура недельного микроцикла.

Воздействие различных по направленности тренировочных нагрузок диктует построение недельных микроциклов по этапам и периодам годового цикла подготовки.

В недельный цикл занятий включаются тренировки по общей и специальной подготовке по группам этапов подготовки.

С учетом конкретных задач микроцикла и индивидуальных особенностей спортсменов отдельные уроки в недельном цикле тренер-преподаватель может заменить.

В соревновательном периоде в недельном цикле, предшествующем основным соревнованиям, объемы тренировочных нагрузок должны быть снижены за 2-3 дня, а главному - за 7-10 дней в зависимости от состояния и уровня готовности спортсменов.

Структура тренировочных занятий.

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей подготовительной, основной и заключительной. I часть - подготовительная, длительностью - 10-20 минут. Включает в себя объяснение задач занятия, подготовку инвентаря и разминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и развивающих упражнений.

II часть - основная - направленность, средства, длительность и интенсивность определяются задачами тренировочного занятия, зависящими от этапа подготовки и уровня спортсменов.

III часть — заключительная — длительностью 10 - 20 минут, включает в себя заминку, состоящую из ходьбы, бега и других циклических упражнений низкой интенсивности, уборку инвентаря и места занятий, подведение итогов тренировки.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 минут) на индивидуальную разминку, где применяются специальные подготовка к выполнению упражнений в упражнения, задача которых основной части тренировки.

В основной части учебно-тренировочного занятия изучают и совершенствуют технику выполнения движений в различных видах многоборья. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к обучающимся, что повысит эффективность тренировочного процесса. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы обеспечить формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической и специальной физической подготовки проводятся, как правило, в конце учебно-тренировочного занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование специальных двигательных качеств и носят направленный характер.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включаются в подготовительную и заключительную части тренировки.

Существуют понятия «физическая тренировка» и «спортивная тренировка». Физическая тренировка — специально организованный процесс целенаправленной стимуляции развития и совершенствования двигательной функции. Спортивная тренировка специально организованный тренировочный процесс, направленный на развитие и совершенствование качеств и способностей, обеспечивающих достижение максимально возможного для спортсмена результата. Таким образом, отличие этих двух видов тренировки — в их целевой направленности. Физическая тренировка решает задачу физического совершенствования человека. Спортивная тренировка имеет специфические закономерности и принципы: направленность на высший спортивный результат, углубленную специализацию, единство общей и специальной подготовки, цикличность, волнообразность динамики тренировочной нагрузки, периодизация и др.

Однако, несмотря на различия этих видов тренировки, они имеют много схожего. Прежде всего, основным средством того и другого вида тренировки являются физические упражнения.

Они делятся на общеразвивающие, специально-подготовительные, соревновательные. В результате выполнения тренировочных упражнений создается тренировочная нагрузка. Смысл тренировочной нагрузки таков: вызывая расходование рабочего потенциала организма и утомление, она тем а в самым стимулирует восстановительные процессы, результате сопровождается не только восстановлением, но и сверхвосстановлением работоспособности. Выполнение тренировочной нагрузки вызывает реакцию создает срочный тренировочный эффект. со стороны организма Систематические тренировочные нагрузки вызывают адаптивную перестройку систем организма создают кумулятивный тренировочный эффект.

Основными факторами, определяющими тренировочную нагрузку, являются ее объем, интенсивность и характер восстановления организма. Объемна грузки — это суммарное количество выполненной тренировочной работы. Объем определяется временем выполнения упражнений, количеством повторений, количеством выступлений и др. Интенсивность нагрузки имеет два смысла: интенсивность упражнения — степень напряженности организма при выполнении тренировочного упражнения и интенсивность тренировки — доля упражнений, выполняемых с повышенной интенсивностью в общем объеме тренировки. В первом случае интенсивность выражается либо в скорости, в сложности, либо в величине пульса, во втором случае в процентах. Существует метод оценки интенсивности нагрузок по объемам упражнений различного физиологического воздействия. С помощью этого (наиболее точного метода) выделяют от 4 до 9 зон интенсивности. Изменяя параметры нагрузки, можно вызывать различный тренировочный эффект.

Общая характеристика учебно-тренировочного занятия.

Основными средствами, посредством которых тренер-преподаватель осуществляет подготовку спортсменов, являются общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, а также их различные комбинации.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (далее — ОФП) — комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости обучающихся триатлоном. С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них — общее физическое воспитание и оздоровление. Общая физическая подготовка направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата спортсменов с учетом специфики триатлона как особого вида спорта.

Содержание занятий по ОФП направлено на развитие основных физических качеств спортсмена-многоборца в каждом отдельном виде и в комплексном сочетании трех видов (выполняются связки: плавание + бег, плавание + велогонка, велогонка + бег, бег+ велогонка + бег, бег+ плавание + общая выносливость, сила и силовая выносливость, развитие бег) скоростных и скоростно-силовых возможностей, ловкости, гибкости, подвижности суставов.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими триатлонистами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению обучающихся.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) в триатлоне процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия, как развивающее и поддерживающее средство.

Занятия по специальной физической подготовке имеют определенный состав специализированных тренировочных средств подготовки и динамики их применения (плавание, велогонка, бег) и должны быть тесно взаимосвязаны между собой.

Состав специализированных тренировочных средств классифицируется с учетом зон относительной интенсивности, которые распространены в циклических видах спорта. Зоны нагрузок определяются физиологическими особенностями для выделения границ зон интенсивности их и зависят от уровня порога анаэробного обмена спортсмена. Вся работа по СФП достигается широким применением специально подготовительных упражнений. Значительное место в общем объеме учебно-тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качеств отдельных компонентов специальной работоспособности и технике выполнения упражнения в отдельных видах, отработке переходов с вида на вид и транзитной зоны. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача решается одновременно с развитием основных физических качеств и имеет два направления:

- 1) Совершенствование качеств, двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей в одних видах триатлона, так и улучшения тонко дифференцированных действий в других видах комплекса;
- 2) Выработка экономичной и вариативной техники движений как основы повышения специальной выносливости во всех видах триатлона.

Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем тренировочном процессе характеризуется значительным приростом объемов, выполняемых триатлонистами, от

уровня подготовленности и этапа спортивного совершенствования. Стабилизация объемов и волнообразное его изменение при повышении интенсивности нагрузок также зависит напрямую от периода и этапа подготовки. Учебно-тренировочные нагрузки делятся на 3 вида интенсивности: аэробный, аэробно-анаэробный, и анаэробный режимы. И имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, и зависят от длины и скорости дистанции.

В зависимости от этапа подготовки спортсмена изменяются и требования к технике и тактике вида спорта.

Задачи учебно-тренировочного занятия.

Перед тренером-преподавателем стоят задачи развития физических обучения и совершенствования качеств, технического мастерства обучающихся во время учебно-тренировочных занятий.

Психологическая подготовка.

Достижения высокого уровня спортивного мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов: технической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрастах. Тренер-преподаватель, работающий со спортсменами, обязан использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной овладеть спортивным мастерством и быть достойным высокого звания российского спортсмена.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиями управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером-преподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер-преподаватель формирует у обучающихся такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство снаряда, дистанции и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. воздействия:
3. Методы смешанного поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

6. Воспитательное воздействие коллектива (группы обучающихся).

7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.

8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок. 9. Создание жестких условий тренировочного режима.

Психологическая подготовка к соревнованиям. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей— проводимой в течение всего года, и специальной— к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путём разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшение действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приёмам самоконтроля и саморегуляции систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

В процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В переходном (восстановительном) периоде преимущественно используются средства и

методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приёмы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция и преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

Во вводной части учебно-тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной учебно-части тренировочного занятия методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части учебно-тренировочного занятия — совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка, осуществляемая постоянно и на всех этапах спортивной подготовки, проводится в форме отдельных уроков, лекций, разбора методических пособий, плакатов и видеоматериалов, а также бесед на практических занятиях. Теоретический материал преподносится спортсменам в соответствии с учебно-тематическим планом, представленном в Приложении № 4 к Программе, в объёме, доступном и необходимом для освоения дальнейших практических занятий. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Контрольное задание спортсмену. При проведении любой подготовки необходимо применять метод контрольных заданий (тренировок, соревнований). Важно верно оценивать, насколько точно спортсмен освоил ту или иную часть программы подготовки, что позволит достичь высоких результатов. Для этого тренер-преподаватель в структуру любого тренировочного цикла (тренировка, микро цикл, макро цикл, программа освоения элемента и пр.) добавляет задачи, с чётким объяснением желаемого результата и системы оценки. После выполнения контрольного задания тренер-преподаватель обязательно дает оценку и объясняет механизм исправления ошибок или повышения результативности.

4.2. Учебно-тематический план (Приложение № 4 к программе)

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы

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 организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий по спортивным обеспечивается

обязательное дисциплинам «триатлон» вида спорта 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).

Для зачисления в группы на каждом из этапов спортивной подготовки лицо, желающее освоить дополнительную образовательную программу, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «триатлон».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «триатлон»

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

-наличие бассейна 25 или 50м;

-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 организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 7);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 8 к Программе);

- 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

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Таблица 7

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
2.	Беговая дорожка	штук	2
3.	Велостанок универсальный	штук	1
4.	Верстак железный с тисками	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Дрель ручная	штук	1
7.	Дрель электрическая	штук	1
8.	Звезда передняя (разных зубьев)	штук	2
9.	Камера	штук	10
10.	Капсула каретки	штук	5
11.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
12.	Мяч набивной (медицинбол) (3 кг)	штук	3
13.	Мяч футбольный	штук	1
14.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	2
15.	Слесарные инструменты	комплект	1
16.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
17.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
18.	Планшет	комплект	1
19.	Покрышка	штук	16
20.	Рулетка металлическая (20 м)	штук	1
21.	Седло анатомическое	штук	1
22.	Секундомер	штук	2
23.	Спицы	штук	50
24.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	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

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность

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, 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в три года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Интернет-ресурсы: 1. Официальный сайт министерства спорта РФ (Электронный ресурс). URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

2. Официальный сайт федерации триатлона России (Электронный ресурс) URL: <https://rustriathlon.ru/>

Список литературы:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.:Феникс, 2006. - 352 с.
2. Архипов Е.М., Седов А.В. Велосипедный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 143 с.
3. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005. -303 с.
4. Браунли А. Плыть, ехать, бежать. Путь к олимпийскому пьедесталу в триатлоне. - М.: Манн, Иванов и Фербер,2014. - 272 с.
5. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства /50- А.А. Захаров. - М.: Советский спорт, 2005. - 160 с.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта[Текст] / Г.Д.Горбунов. — 3-е изд., испр. — М.: Советский спорт, 2007. — 296 с.: ил.
7. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. — М.: Физическая культура, 2008— 146 с.
8. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей.- М.: Попурри, 2013. - 288 с.
9. Захаров А.А. Велосипедный спорт. Примерная программа для СДЮСШОР/-М: Советский спорт, 2005. — 160 с.
10. Ермаков С.В., Капитонов В.А., Михайлов В.В. Тренировка велосипедистов-шоссейников. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 175 с.
11. Клайон М., Джекобсон Т. Анатомия триатлона. - М.: Попурри, 2013. -216 с.
12. Курьс В.Н. Основы силовой подготовки юношей.— М.: Советский спорт, 2004. — 264 с., ил.
13. Лучинскенс Т.В. , Христофоров А.Н. Триатлон (Плавание — Велосипед - Бег): программа для СДЮСШ и ШВСМ — Красноярск, 2007. — 36 с.
14. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев.— 5-е изд., испр.и доп. М.: Советский спорт, 2010. — 340 с.: ил.
- 15.Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Кашук, В.Г. Бауэр. — М.: Советский спорт, 2005. — 232 с.: ил.
16. Ньюсом П., Янг А. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов. - М.: Манн, Иванов и Фербер,2013. - 400 с.
17. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. - 512 с.: 512 с: ил.
18. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая Теория и ее практические приложения[Текст] / В.Н. Платонов. М.: Советский спорт, 2005.-820 с.: ил
19. Программа комплексной подготовки спортсменов-триатлетов как средство повышения эффективности тренировки / Л. И. Вериго, Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров // Вести. КрасГАУ. - 2014. - № 7. — 239 с.

20. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. — М.: «ВНИИФК», 2007. - 199 с.
21. Сысоев И.В., Кулиненко О.С. Триатлон. Олимпийская дистанция - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 304 с.
22. Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера / сост. И. Г. Максименко.- М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. - 512 с.: ил.
23. Фрил Д. Библия триатлета. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 496 с.

- Приложение № 1 к Программе. Годовой учебно-тренировочный план.
- Приложение № 2 к Программе. Календарный план воспитательной работы.
- Приложение № 3 к Программе. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
- Приложение № 4 к Программе. Учебно-тематический план.
- Приложение № 5 к Программе. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «триатлон».
- Приложение № 6 к Программе. 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».
- Приложение № 7 к Программе. 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».
- Приложение № 8 к Программе. Обеспечение спортивной экипировкой.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «триатлон»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
		Недельная нагрузка в часах									20
		6	6	8	8	10	10	14	16	18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									4
		2	2	2	2	3	3	3	3	3	
		Наполняемость групп (человек)									4-8
		12-24				10-20					
1.	Общая физическая подготовка	100	98	108	108	84	84	117	101	112	104
2.	Специальная физическая подготовка	139	139	197	197	266	266	372	424	478	563
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	16	16	22	42	47	62
4.	Техническая подготовка	62	62	87	87	114	114	161	183	207	187
5.	Тактическая подготовка	3	3	4	4	5	5	7	17	19	21
6.	Теоретическая подготовка	3	3	4	4	5	5	7	17	19	21
7.	Психологическая подготовка	-	-	4	4	5	5	7	8	9	21
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	4	5	5	7	8	9	10
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	5	5	7	8	9	10
10.	Судейская практика	-	-	-	-	5	5	7	8	9	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	4	5	5	7	8	9	10
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	4	4	5	5	7	8	9	21
Общее количество часов в год		312	312	416	416	520	520	728	832	936	1040

Календарный план воспитательной работы

Таблица 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <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 течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <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 	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: <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 питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима 	В течение года

		(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, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; 	В течение года
------	---	--	----------------

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

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление Краткого описательного отчета(независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Теоретическое занятие	1-2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания(тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление Краткого описательного отчета(независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3

			фото.
Этапы совершенствования спортивного мастерства	<p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</p> <p>3. Семинары «Виды нарушений антидопинговых правил»</p> <p>«Процедура допинг- контроля»</p> <p>«Подача запроса на ТИ»</p> <p>«Система АДАМС»</p>	1-2 раза в год	-

Учебно-тематический план

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	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	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды

	судейства. Правила вида спорта			(жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 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.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая	≈ 60/106	сентябрь-	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

	подготовка		апрель	подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	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	≈ 60/106	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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	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/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных

			достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	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.

Приложение № 5 к Программе

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

Таблица 12

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

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.2	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			3.50	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
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 »			

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

Таблица 15

№ 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

Таблица 16

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велосипед гоночный шоссейный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
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

Таблица 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
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.	Велотрусы	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
5.	Велотуфли	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Велошлем	штук	на обучающегося	1	2	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