

РЕЦЕНЗИЯ
на дополнительную предпрофессиональную программу
по виду спорта «Триатлон»
МАУ ДО ДЮСШ г. Чайковский

Предпрофессиональная программа по виду спорта «Триатлон» разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта триатлон, утвержденная приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018 г., а также в соответствии с законами и нормативными актами. Срок реализации программы рассчитан на 8 лет и охватывает детей и подростков, вовлеченных в процесс подготовки с 9 до 18 лет.

Реализация программы предусматривает обучение занимающихся на 2 этапах:

- этапе начальной подготовки;
- тренировочном этапе.

Структура и содержание программы соответствует требованиям предъявляемым федеральным стандартом и включает в себя: титульный лист, пояснительную записку, нормативную часть, методическую часть, систему контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

На титульном листе указано наименование вида спорта, наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку, срок реализации программы, наименование вида спорта и год составления программы;

В пояснительной записке представлены нормативно-правовые и научно-методические основы программы, дана характеристика особенностям вида спорта триатлон с описанием спортивных дисциплин. Структура системы многолетней подготовки разделена по этапам с указанием задач, решаемых на каждом этапе. Основными формами тренировочного процесса являются тренировочные и теоретические занятия, проводимые в группах, также предусмотрена работа по индивидуальным планам, инструкторская и судейская практика, контрольные и медико-восстановительные мероприятия.

Программа служит основным документом для эффективной подготовки спортивного резерва, так как содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса триатлонистов на различных этапах многолетней подготовки. В программе подробно представлены допустимые объемы тренировочных нагрузок в разрезе используемых видов спортивной подготовки.

Методическая часть включает в себя содержание и методику работы по всем видам подготовки для каждого из этапов реализуемых данной программой. Присутствие раздела, посвященного вопросу антидопинговых мероприятий, усиливает актуальность, важность и своевременность данной программы.

В разделе «Система контроля и зачетные требования» включены критерии спортивного отбора, как одного из неотъемлемых разделов многолетнего процесса подготовки, а также контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности показывающие результат реализации программы.

В перечень информационного обеспечения программы включены источники литературы и интернет-ресурсы необходимые для использования в образовательном процессе.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Триатлон» соответствует необходимым требованиям и может быть рекомендована к использованию в системе дополнительного образования детей в условиях ДЮСШ.

Рецензент:

кандидат педагогических наук, доцент,
зав. кафедрой ТИМФКСиБЖД ФГБОУ ВО «ЧГИФК»

Татьяна Т. В. Кугушева
специалист по кадрам



Т.В.Кугушева
Т.В.Кугушева

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

Учредитель: муниципальное образование «Чайковский муниципальный район». Функции и полномочия Учредителя Учреждения осуществляются отраслевым органом администрации Чайковского муниципального района – Управлением общего и профессионального образования администрации Чайковского муниципального района

***Дополнительная предпрофессиональная программа
ПО ВИДУ СПОРТА «ТРИАТЛОН»***



Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
Тренировочный этап - на этапе начальной подготовки – до 3 лет;
на тренировочном этапе (период базовой подготовки) – до 2 лет;
на тренировочном этапе (период спортивной специализации) – до 3 лет;
Возраст лиц проходящих спортивную подготовку – от 10 лет и старше.

ПРИНЯТА

на педагогическом совете

МАУ ДО ДЮСШ

Протокол № 3 от 27.08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО ДЮСШ

Н.Н. Черепанов

«27» августа 2018 г.

Приказ № 20/2 от 24.08.2018



Разработчики программы:

Легостаев О.Ю. – тренер-преподаватель.

Костицына С.А. - методист

Рецензенты программы:

**Кандидат педагогических наук, доцент, зав .кафедрой ТиМФКС и БЖД
ФГОУ ВО «ЧГИФК» Т.В. Кугушева**

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по триатлону МАУ ДО ДЮСШ.

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контроля нормативов и требования для перевода обучающихся группы последующего этапа подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	4
2. Нормативная часть	7
3. Методическая часть	9
3.1. Организационно-методические указания и характеристика подготовки по этапам	9
3.2. Содержание и методика работы по этапам подготовки	9
3.3. Теоретическая подготовка	25
3.4. Требования техники безопасности при занятиях триатлоном	26
3.5. Медицинские и возрастные и требования к спортсменам	29
3.6. Структура годового цикла подготовки	30
3.7. Проведение врачебно-педагогического, психологического и медико-биологического контроля	12
3.8. Воспитательная работа	25
4. Система контроля и зачетные требования	30
4.1. Контрольно-переводные нормативы на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе	30
5. Перечень информационного обеспечения	33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предпрофессиональной подготовки по триатлону для МАУ ДО ДЮСШ разработана в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» и Приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», в соответствии с Приказом Минспорта России от 30 августа 2013 года № 689 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта триатлон».

Триатлон – это спортивное троеборье, которое выполняется подряд, в последовательности: плавание, велосипедная гонка и бег.

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

Дистанции в триатлоне варьируются от спринтерских (плавание 750 м + велогонка 20 км + бег 5 км) до длинных (плавание 3 км + велогонка 80 км + бег 20 км). Такое сочетание классических и общедоступных видов спорта, требующих всесторонней физической подготовленности, и большое разнообразие дистанций и смежных дисциплин, вывели триатлон на первые позиции по популярности в мире. Также под эгидой Международной Федерации триатлона и Федерации триатлона России культивируются смежные с триатлоном виды спорта:

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

местности).

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

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Основная цель программы – реализация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этап спортивной специализации).

Продолжительность обучения составляет:

на этапе начальной подготовки – до 3 лет;

на тренировочном этапе (период базовой подготовки) – до 2 лет;

на тренировочном этапе (период спортивной специализации) – до 3 лет;

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «триатлон»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «триатлон».

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «триатлон»;
- формирование мотивации для занятий видом спорта «триатлон»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

В программе реализуются результаты научных и практических исследований, наблюдений над обучающимися спортивной школы. Используется передовой отечественный и зарубежный опыт подготовки триатлонистов, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

Таким образом, в программе отражены все стороны тренировочного процесса. Учебный материал распределен по этапам (годам) обучения и рассчитан на обучение на этапе начальной подготовки (НП) до 3-х лет, тренировочном этапе (ТЭ) до 5 лет, с увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности обучающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения.

Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки.

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной дополнительной предпрофессиональной программы преимущественно от 10 до

18 лет.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
начальной подготовки	3	8	14-15
тренировочный (спортивной специализации)	5	10	10-12

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «триатлон».

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	25 - 40	20 - 35	14 - 20	10 - 15
Специальная физическая подготовка (%), в том числе:	35 - 50	40 - 55	45 - 60	48 - 62
плавательный сегмент	30 - 40	35 - 45	25 - 35	24 - 30
велосипедный сегмент	-	-	8 - 10	12 - 16
беговой сегмент	5 - 10	5 - 10	12 - 15	12 - 16
Техническая подготовка (%), в том числе:	18 - 22	18 - 24	18 - 24	18 - 24
плавательный сегмент	16 - 18	14 - 16	8 - 10	6 - 8
велосипедный сегмент	-	1 - 3	4 - 5	5 - 6
беговой сегмент	2 - 4	3 - 5	4 - 5	5 - 6
транзитная зона	-	-	2 - 4	3 - 4
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 5	3 - 5	5 - 7	5 - 7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду

спорта «триатлон»

Уровень - соревнований		Группы подготовки, год.					
		НП		ТЭ			
		1	2-3	1-2	3	4	5
Муниципальные	Триатлон	-	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
	Другие виды	3-4	4-5	4-5	3-4	3-4	3-4
Краевые	Триатлон	-	-	1-2	1-2	1-2	1-2
	Другие виды	1-2	2-3	3-4	3-4	4-5	5-6
Региональные	Триатлон	-	-	1-2	2-3	2-3	1-2
	Другие виды	-	-	-	-	1-2	1-2
Всероссийские	Триатлон	-	-	-	1-2	1-2	2-3
	Другие виды	-	-	-	-	-	1-2
Итого за год	Триатлон	-	1-2	3-6	3-6	5-9	5-10
	Другие виды	4-6	6-8	7-9	6-8	8-11	10-14

2.4 Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 46 недели, из которых 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «триатлон» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается.

Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

3.3. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.

Педагогический контроль: определение эффекта педагогических воздействий, т.е. сравнение запланированного и реально достигнутого. Внесение регулярной коррекции в план и процесс его реализации в случае наличия несоответствия.

Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков (оценка техники);

- воспитание физических качеств (тесты);

- изменение состояния организма (например, проба Руфье, Штанге и др.).

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с

учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- формирование психологической совместимости и срабатываемости спортсменов;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления самоанализа деятельности, самоанализа физического и эмоционального состояний, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

3.4. Требования к технике безопасности на тренировочных занятиях и на соревнованиях по триатлону.

Разнообразие сложно-технических тренировочных средств в триатлоне, требуют от занимающихся хороших знаний по технике безопасности. Вся ответственность за безопасность спортсменов на тренировках и соревнованиях по триатлону возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящих занятия с группой.

При занятиях по плаванию в бассейне тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебной группы с последующей регистрацией в рабочем журнале, напомнить основные положения техники безопасности в бассейне.
2. Не допускается увеличение числа занимающихся, в каждой группе, сверх установленной нормы.
3. Обеспечить организационный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна, присутствие спортсменов в помещении ванны бассейна без тренера запрещено.
4. Внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися в воде, при первых же признаках переохлаждения пловцов вывести группу из воды.
5. Запрещать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, нырять с бортика бассейна без команды, бегать по бортику бассейна, в душевых и раздевалках.
6. При окончании занятий произвести построение и подсчет занимающихся.

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

1. Производить построение и переключку учебной группы с последующей

регистрацией в рабочем журнале, напомнить основные положения техники безопасности на открытой воде.

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

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

4. При окончании занятий произвести построение и подсчет занимающихся.

Особое внимание по технике безопасности требует велосипедная тренировка триолетов на шоссе.

Велосипедные тренировки на шоссе всегда считались одним из опаснейших видов подготовки в триатлоне. Высокие скорости на спусках, различное состояние дорожного покрытия, автомобильное движение и множество других факторов вывели шоссейные тренировки на лидирующие место в травмоопасности.

Для получения допуска к тренировкам на велосипеде спортсмен обязан: знать правила дорожного движения, иметь исправный велосипед и необходимую экипировку, владеть техникой предупреждающих знаков и жестов руками. Езда на велосипеде без специального велосипедного шлема строго запрещена!

Перед началом велосипедной тренировки тренер обязан:

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

Тренировки на шоссе без машины сопровождения - запрещены!

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

- к занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие при себе специализированную беговую обувь с

нескользкой подошвой и соответствующую погоде спортивную одежду;

- спортсмены обязаны соблюдать дисциплину на беговых тренировках;

- заниматься только в местах, названных тренером-преподавателем, в поле его зрения;

- приступать к выполнению интенсивных легкоатлетических упражнений только после разминки;

- не бежать навстречу общему движению учащихся на беговой дорожке (бег по кругу стадиона или манежа осуществлять только в направлении против часовой стрелки);

- после пробегания интенсивных отрезков не допускать стопорящей (резкой) остановки на финише.

Соревнования по триатлону предъявляют к спортсменам особые

требования по техники безопасности:

- при групповом старте с берега или понтона спортсмены обязаны первые метры дистанции плыть строго по прямой, стараясь не допускать столкновений с соперниками;

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

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

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

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

- после финиша следует перейти на ходьбу до полного восстановления дыхания, нельзя резко останавливаться, садиться или ложиться, - при плохом самочувствии или травме на дистанции триатлона, необходимо немедленно обратиться к судье соревнований, тренеру-преподавателю или медицинскому работнику.

4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

4.1. Этап начальной подготовки

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта;

Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах;

спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.

2. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технической, тактической подготовки; общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

3. Проведение тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий.

4. Особенности инструкторской и судейской практики.

5. Особенности применения восстановительных средств приведены в пункте 2.7 настоящей Программы.

6. Особенности работы по индивидуальным планам подготовки приведены в пункте 1.10 настоящей Программы.

7. Особенности проведения контрольных испытаний приведены в пункте 4.3 настоящей Программы.

4.1. Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок, тренинговых форм.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

4.3. Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха;

постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

4.4. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

4.5. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

4.6. Организация тренировочной работы

Общая физическая подготовка: в качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Элементы акробатик: Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафет: Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Гимнастические упражнения: Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, лестница, скамейка, перекладина.

Спортивные игры: Баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты: Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10 – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег

с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Упражнения для развития ловкости: Прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°. Прыжки вперед с поворотом. Прыжки с места и с разбега. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Упражнения для развития силы: Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Плавательная подготовка

1. Создание представления о виде спорта (плавании), о спортивных стилях плавания:

- ✓ Краткие сведения о технике спортивных стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.
- ✓ Подробный разбор и создание представления, разучивание элементов техники плавания кроль на груди.
- ✓ Создание представления и разучивание элементов выполнения стартов и поворотов в стиле плавания кроль на груди.
- ✓ Специальные подводящие упражнения на суше для освоения техники плавания стилем кроль на груди.
- ✓ Специальные подводящие упражнения на суше для работы ног, рук, дыхания, согласования дыхания с работой рук и ног.

2. Подготовительные упражнения в воде:

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

сторону; выдох в воду через рот и нос в скольжении, с движением руками, кроль на груди.

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

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

4. Подвижные игры в воде – догонялки, скольжение и т. д.

5. Совершенствование техники плавания:

- ✓ Плавание в полной координации коротких, средних и длинных отрезков;
- ✓ Плавание с дополнительными сопротивлениями (тормоза, буксировка партнера);
- ✓ Плавание с дополнительными отягощениями;
- ✓ Плавание с растягиванием резинового амортизатора; плавание в лопатках;
- ✓ Плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (упражнения выполняются при плавании в полной координации и по элементам);
- ✓ Плавание в ластах с минимальным количеством гребков;
- ✓ Командное плавание на дальность с минимальным количеством гребков;
- ✓ Интервальное плавание отрезками сериями;
- ✓ Контрольное плавание отрезков;
- ✓ Эстафетное плавание.
- ✓

Велосипедная подготовка

Вело подготовка входит в программу обучения на отделении триатлон с 10 лет.

В начале вело подготовки, создается представление о велосипеде в целом. Упражнение на равновесие велосипедиста, изменения скорости наклона, радиуса поворота. Упражнение на технику педалирования.

Обучаются правилам дорожного движения, правилам передвижения на велосипеде, как в одиночку, так и в группе, на автомобильных дорогах города. Изучают материальную часть велосипеда, устройство переключателей скоростей, шатунов втулок, колес проведением ремонтных работ. Обучаются

правильной посадке на велосипеде, правильной работе ног, дыхании.

Основные задачи:

- ✓ формирование мышечно-двигательного представления об изучаемом двигательном действии;
- ✓ обучение частям, фазам и элементам техники двигательного действия;
- ✓ овладение базовыми элементами техники велосипедного спорта.

Беговая подготовка триатлониста

На начальном этапе легкоатлетической беговой подготовки используются упражнения для освоения техники бега - правильного положения туловища бегуна, головы, правильной работы рук, ног, правильной постановки стопы и т.д., пробежки на оценку техники на отрезках 30, 50, 60, 100 метров с места и с ходу.

Беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками в шаге, многоскоки, прыжки, подскоки, бег с ускорениями. Изучение низкого и высокого старта на отрезках 20, 30 метров, различные легкоатлетические, недлинные эстафеты.

Кроссовая подготовка – бег по стадиону и по пересеченной местности, длительный кроссовый бег. На более высоких этапах подготовки используется большое количество общеразвивающих упражнений, направленных на развитие силы, гибкости, подвижности в суставах. Упражнения для совершенствования техники бега, силы ног используя большое количество прыжковых упражнений. Для развития скорости используется пробегание небольших отрезков с ходу, челночный бег, бег с отягощением. Повторный бег на отрезках от 30 до 150 м. Для развития выносливости используется длинный бег от 500 м до трех километров, на местности темповой бег и т.д.

4.7. Воспитательная работа

Главной задачей воспитательной работы в занятиях с триатлетами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и

соревнований. Успешность воспитания юных триатлонистов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение во время тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания триатлонистов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку

общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное осуждением, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, наказание. К последнему, надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности триатлета. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха, коллективное празднование дней рождения, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств как у юного, так и у взрослого спортсмена.

При подготовке спортсмена следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, который включает различные виды воспитания.

Виды воспитания.

Патриотическое: воспитание патриотизма, верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в триатлоне; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности идеалам Отечества; развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности к товарищам по команде; приобщение к истории и традициям триатлона.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование убежденности в спортивной дисциплине; требованиях тренера; развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена.

Изучение деятельности юных спортсменов:

- как членов коллектива;

- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностное отношение в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие - «звезды», «предпочитаемые», «пренебрегающие», «отверженные».

Управление коллективом: изучение тренером личностных свойств спортсмена; изучение состояний коллектива; регулирование отношений в коллективе; изучение общения спортсмена.

Средства, методы, формы воспитательной работы.

Во время активного отдыха основные средства: устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение; кино; литература; театр; музей, интернет, общие собрания команды.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды; тренерский совет; совет ветеранов спорта.

Содержание воспитательной работы

- возрождение духовной нравственности граждан России;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание преданности Родине;
- воспитание добросовестного отношения к труду.
- стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
- формирование высоких нравственных принципов.
- воспитание на примерах мужества и моральной чистоты спортсменов старшего поколения.
- поддержание и развитие таких традиций, как прием новичков и проводы ветеранов спорта.
- создание истории коллектива.

Недопустимо в воспитательной работе:

- ограждение спортсменов от созидательной критики;
- низкая профессиональная квалификация тренеров;
- игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний;

- нарушение дисциплины;
- недостаточная требовательность к спортсменам;
- отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу, контроль их работы.

4.1. Контрольно-переводные нормативы на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 70 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 65 см)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Приседания за 15,0 с (не менее 10 раз)	Приседания за 15,0 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,0 с)	Бег 60 м (не более 11,0 с)
Выносливость	Плавание 300 м (не более 4 мин 30 с)	Плавание 300 м (не более 5 мин 0,0 с)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 5 мин 0,0 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 65 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая	Обязательная техническая

	программа	программа
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	

Критерии	Методические указания	Оценка (баллы)		
			Мальчики	Девочки
Бег – 30 м	Желательно проводить на беговой дорожке л/а стадиона	5	5,3	5,7
		4	5,4 – 5,5	5,8 – 5,9
		3	5,6 – 5,9	6,0 – 6,1
Бег - 500 м	Проводится по стадиону или асфальтовой дорожке в парковой зоне	5	2.05	2.20
		4	2.15	2.30
		3	2.25	2.40
Прыжок в длину с места (см).		5	182 и больше	172 и больше
		4	165-181	155-174
		3	150 и меньше	154 и меньше
Гибкость (см)	Определяется по ширине хвата кистей за веревку при выкруте прямых рук назад	5	35 и меньше	30 и меньше
		4	34-45	29-40
		3	55 и больше	50 и больше
Гидрадинамические качества	Определяется по длине скольжения от бортика бассейна	5	больше 8 м	
		4	от 5 до 8 м	
		3	менее 5 м	
Плавучесть	После вдоха спортсмен опускается в воду с поднятыми руками. Оценка – по показанию выхода на поверхность воды части рук	5	локоть	
		4	кость-локоть	
		3	кость	

**Контрольные нормативы для зачисления в группы НП.
Контрольно-переводные нормативы подготовленности
групп (НП) 1-3 года обучения.**

Критерии	Мальчики				Девочки		
	(баллы)	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Бег – 30 м	5	5,2	5.1	5.0	5.6	5,5	5.4
	4	5,4	5.3	5.2	5.7	5,6	5.5
	3	5,6	5.5	5.4	5.9	5.8	5.7

Бег- 500 м	5	2.05	2.02	2.00	2.17	2.15	2.13	
	4	2.15	2.12	2.10	2.25	2.22	2.20	
	3	2.25	2.20	2.15	2.35	2.30	2.25	
Прыжок в длину с места (см).	5	185	190	193	175	180	182	
	4	165	170	175	160	165	168	
	3	150	155	160	145	150	155	
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	5	10	15	25	5	8	10	
	4	8	12	22	4	6	6	
	3	6	10	20 17	3	4	5	
Гибкость (см). Выкруты рук назад	5	33	30	28	28	26	23	
	4	36	34	32	30	29	27	
	3	40	38	36	40	35	33	
Проплывание дистанции 200 м., в\с	5	Проплыть всю дистанцию технически правильно						
	4	Проплыть 2/3 дистанции технически правильно						
	3	Проплыть 1/3 дистанции технически правильно						
Комплексная оценка техники триатлона баллы:	5	+++	+++	+++	+++	+++	++	
	4	++	++	++	++	++	+	
	а). Техника бега	3	+	+	+	+	+	++

Контрольно-переводные нормативы подготовленности тренировочных групп 1-5-го года обучения

Контрольные упражнения	Уровень готовности	Мальчики					Девочки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Подтягивание на перекладине, раз	А	6	8	10	12	15					
	В	4	5	6	8	10	-----	----	-----	----	-----
	С	3	4	5	6	7					
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	А						10	12	15	20	30
	В	-----	-----	-----	-----	-----	8	10	12	15	20
	С						5	6	8	10	15
Прыжок в длину с места, см,	А	195	200	2.05	210	215	185	188	190	192	200
	В	185	190	195	200	205	170	175	180	183	185
	С	175	180	185	190	195	160	165	170	172	175
Бег 1 км	А	3.15	3.05	3.00	2.55	2.55	3.45	3.30	3.25	3.22	3.20
	В	3.30	3.20	3.15	3.10	3.05	4.00	3.50	3.45	3.40	3.37
	С	3.45	3.40	3.30	3.25	3.20	4.30	4.15	4.05	4.00	3.55
Плавание 200 м, в\с	А	2.40	2.30	2.24	2.20	2.15	2.50	2.40	2.35	2.32	2.30
	В	2.45	2.40	2.35	2.30	2.24	3.00	2.55	2.50	2.45	2.40
	С	3.05	3.00	2.50	2.45	2.40	3.30	3.20	3.10	3.00	2.55
Выполнение разряда, Триатлон, км	А	2 юн.	1 юн.	3 взр.	1 взр.	КМС	1 юн.	3 взр.	2 взр.	1 взр.	КМС
	В	3 юн.	2 юн.	1 юн.	2 взр.	1 взр.	2 юн.	1 юн.	3 взр.	2 взр.	1 взр.
	С	-----	3 юн.	2 юн.	3 взр.	2 взр.	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3 взр.	2 взр.

0.3 + 8 + 2 ,												
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5. ПЕРЕЧЕНТ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Приказ Минспорта России от 19.01.2018 № 30 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта триатлон» (Зарегистрировано в Минюсте России 13.01.2018 № 50033).
2. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры / Матвеев Л.П. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев. – М.: ФиС, 1989.
4. Плавание: теория и методика преподавания / И. Л. Гончар. – Минск, 1998.
5. Физиология человека / Шмидт Р., Теве Г. – М.: Мир, 1986.
6. Тренировка пловцов высокого класса / С. М. Вайцеховский, В. Н. Платонов. – М.: ФиС, 1985.
7. Единая Всероссийская спортивная классификация.
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
9. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года / Министерство спорта Российской Федерации.
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999.
12. Система подготовки спортивного резерва / Под общей редакцией В. Г.

Никитушкина. – М., 1994.

13. Станкин М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987.
14. Захаров А.А. Велосипедный спорт: программа. – М., 2005.