

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Здоровый мир»

Принята тренерским советом
МАУДО «СШОР «Здоровый
мир»
Протокол от «17» апреля 2023 г.
№ 4

Утверждена приказом
от « » 20 г. №

Исполняющий обязанности директора
МАУДО «СШОР «Здоровый мир»

Р.А. Вихров



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Триатлон»
физкультурно-спортивной направленности**

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:

Гавриков А.С.- заместитель директора по спортивной
подготовке

Башун Д.Ю.- старший тренер-преподаватель отделения
триатлона

Христофоров А.Н.- тренер-преподаватель отделения триатлона

Башун Т.В.- тренер-преподаватель отделения триатлона

Исмаилов Р.Н.- тренер-преподаватель отделения триатлона

г. Красноярск, 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность, обоснование Программы, соответствие законодательным актам.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Триатлон» (далее - Программа) относится к программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Программа не сопровождается проведением итоговой аттестации и выдачей документов об образовании (квалификации). Она направлена на мотивацию обучающихся к самообразованию, гармоничному самосовершенствованию посредством целенаправленного развития желания регулярно заниматься физической культурой и спортом и перехода на дополнительные образовательные предпрофессиональные программы.

Система дополнительной общеразвивающей программы по триатлону представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

Программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения и направлена на обучение детей, подростков и молодежи основам вида спорта «Триатлон» в спортивно-оздоровительных группах (далее – СОГ).

Программа разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 г. № 906 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта триатлон»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Устав МАУ «СШОР «Здоровый мир».

- патриотическое воспитание детей, подростков, молодежи, воспитание готовности к выполнению гражданского долга по защите интересов России.

Условия реализации Программы - обучение бесплатное.

Общее количество часов по Программе 208 академических часа. Возраст участников Программы от 8 лет до 30 лет.

Срок реализации Программы – 1 год.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по триатлону в спортивно-оздоровительных группах МАУДО «СШОР «Здоровый мир». Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по триатлону, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность занимающихся выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- **принцип комплексности** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы педагогического и медицинского контроля);

- **принцип преемственности** - определяет последовательность изложения программного материала и соответствия его требованиям, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- **принцип вариативности** - предусматривает индивидуальные особенности юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные средства обучения:

- словесные методы (теоретические знания);
- наглядные методы (демонстрация иллюстраций, фото, показ видео);
- метод рассказа и показа (метод одновременного показа и рассказа техники данного элемента и технических ошибок);
- метод контроля (самоконтроль, взаимоконтроль, умение работать в паре, умение замечать ошибки, страховать);
- метод специальной физической подготовки (методическое обеспечение);
- метод индивидуальных занятий применяется для наибольшего самоконтроля за переносимостью нагрузки;
- метод анализа выполнения упражнений - для совершенствования навыка;
- метод расчлененного упражнения - для выполнения сложно технических.

передвигаться на ногах.

Смена между этапами строго регламентирована. Спортсмены не должны препятствовать другим спортсменам во время подготовки своих велосипедов или при переодевании. Они должны перемещать велосипеды только в пределах своей обозначенной площади до и после гонки. Шлем должен быть одет до гонки и снят после того, как велосипед установлен на отведенное для этого место. На выполнение действий во время смены этапов спортсменам предоставляется 30 секунд.

Такое сочетание классических и общедоступных видов спорта, требующих всестороннюю физическую подготовленность, и большое разнообразие дистанций и смежных дисциплин, вывели триатлон на первые позиции по популярности в мире. Так же под эгидой Международной Федерации триатлона и Федерации триатлона России культивируются смежные с триатлоном виды спорта: дуатлон; акватлон; триатлон-зимний, триатлон-кросс, дуатлон-кросс.

Всероссийские соревнования по триатлону проводятся в следующих спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (ВРВС):

- триатлон: плавание + велогонка + бег
- триатлон - спринт
- триатлон - эстафета (2 м + 2 ж)
- триатлон - эстафета (3 чел.)
- триатлон - длинная дистанция
- триатлон - зимний: бег + гонка на горном велосипеде + лыжная гонка
- триатлон - зимний - эстафета (1м+1ж)
- дуатлон: бег + велогонка + бег
- дуатлон - спринт
- дуатлон - эстафета (3 чел.)
- акватлон: бег + плавание + бег или плавание + бег
- триатлон-кросс: плавание + гонка на горном велосипеде + кросс
- дуатлон-кросс: кросс + гонка на горном велосипеде + кросс

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

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения соревнований. Соревнования проводятся по следующим возрастным категориям:

- юноши, девушки (13-14 лет);
- юноши, девушки (15-17 лет);
- юниоры, юниорки (16-19 лет);
- юниоры, юниорки (18-23 года);
- мужчины, женщины.

Юниоры, юниорки (18-23 года) допускаются к соревнованиям среди мужчин, женщин. Спортсмены не могут принимать участие в течение 36

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами триатлона.

Форма проведения занятий – групповая, 10-15 человек.

Режим занятий: 4 учебных часа (академический час) в неделю – 2 занятия по 2 часа (90 минут).

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование интереса к физической культуре и спорту;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение техники триатлона;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Режим тренировочной работы и требования по физической и спортивной подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество занимающихся в группе	Максимальное количество часов в неделю	Требования по подготовке
Спортивно-оздоровительный	1 год	10 лет	15	4	Прирост показателя й ОФП

Соотношение объемов деятельности по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

Виды подготовки	Объем деятельности %
Общая физическая подготовка	10-20
Специальная физическая подготовка	10-20
Техническая подготовка	3-5
Тактическая подготовка	10-15
Теоретическая подготовка	5-10
Психологическая подготовка	3-5
Избранный вид спорта	25-35

С учетом изложенных выше задач, представлен примерный учебный

**Календарный учебный график распределения
в спортивно-оздоровительных группах.**

Разделы подготовки	месяцы												Все го за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	32
Специальная физическая подготовка	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	32
Техническая подготовка	1		1	1		1	1	1	1	1	1	1	10
Тактическая подготовка	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	28
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	14
Психологическая подготовка	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	10
Избранный вид спорта	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	6	62
Другие виды спорта и подвижные игры	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	20
Общее количество часов в год (52 недели)	18	15	19	16	18	18	17	20	17	18	16	16	208

Наполняемость групп и режим тренировочной работы.

Год обучения	Возраст	Минимальное кол-во обучающихся в группе	Учебная нагрузка минимальное количество часов
1 год	10 - 30	10-15	4

2.2. Навыки в других видах спорта и подвижные игры

Для подготовки обучающихся в триатлоне, используют навыки из других видов спорта, таких как плавание, легкая атлетика, лыжные гонки и

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по месяцам, рекомендуемые объёмы тренировочных нагрузок и планирование спортивных результатов, а также содержит методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. Содержание и методика работы.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов. На спортивно-оздоровительном этапе периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей развития триатлона, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, технике безопасности на занятиях, оказанию первой помощи, закаливанию, гигиене, питанию, основным средствам восстановления, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки. На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой триатлона, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка

План распределения часов раздела «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Тематический раздел	количество часов
1	Строевые упражнения	3
2	Ходьба и бег	6
3	Общеразвивающие упражнения без предмета	7
4	Общеразвивающие упражнения с предметами	8
5	Общеразвивающие упражнения с отягощением	8
Итого часов		32

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Средствами общей физической подготовки занимающихся триатлоном являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В спортивно-оздоровительных группах в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и

плечами и за спиной;

- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады).

- Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

Общеразвивающие упражнения с отягощением.

- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп);

- штанга;

- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.;

- подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;

- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями, жим, рывок, подъем на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

Специальная физическая подготовка

План распределения часов раздела «Специальная физическая подготовка»

№ п/п	Тематический раздел	количество часов
1	Упражнения на развитие силы	6
2	Упражнения на развитие быстроты	7
3	Упражнения на развитие выносливости	7
4	Средства развития гибкости	6
5	Средства развития координационных способностей	6
Итого часов		32

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

- соответствие временного интервала работы.

Упражнения на развитие силы.

- плавание в лопатках, с тормозом, на резине;

- велоподготовка: силовая езда в гору, езда на тяжелой передаче,

вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

- средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия:
 - беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
 - показ техники изучаемого движения;
 - демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;
 - использование предметных и других ориентиров;
 - звуко- и светолидирование;
 - различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

- средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений:
 - общеподготовительные упражнения (позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта);
 - специально-подготовительные и соревновательные упражнения (позволяют овладеть техникой своего вида спорта);
 - методы целостного и расчлененного упражнения (направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов);
 - равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Тактическая подготовка.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику

	травматизма при занятиях триатлоном	
6	Гигиенические знания, умения и навыки	1
7	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1
8	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни, спортивный режим	1
9	Медицинский контроль и самоконтроль	1
10	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2
Итого часов		14

История развития триатлона.

Краткая характеристика международных связей российских триатлетов. Значение выступлений российских триатлетов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта. Краткий обзор развития триатлона в России. Развитие триатлона. Триатлон в программе Олимпийских в настоящее время. Участие триатлетов в соревнованиях Европы и мира, в Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития триатлона в России. Развитие триатлона в мире. Международная федерация триатлона.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный, здоровый отдых и творческое долголетие людей. Единая всероссийская спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта. Организационная структура и управление физкультурным движением в России. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы,

удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Общие гигиенические требования к занимающимся триатлоном с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к местам занятий триатлоном, инвентарю и спортивной одежде.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила по триатлону, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по триатлону; федеральный стандарт спортивной подготовки по триатлону; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни, спортивный режим.

Понятие здорового образа жизни, спортивного режима. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.

Медицинский контроль и самоконтроль.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях триатлоном. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого

реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

- Обучение уверенно ездить на велосипеде.
- Приучение мышцы ног к переключению от велосипедной работы к беговой.

- Обучение достаточно уверенно держаться на воде.
- Обучение технике сочетания плавания, бега, велосипеда.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ:

- многократное выполнение подводящих и специальных беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах и т.д.);

- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;
- бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40 – 120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку;

- различные подвижные игры и эстафеты с использованием велосипеда, велосипедного шлема и другого оборудования;

- использование игрового метода тренировки;

- возможно проведение соревнований по акватлону (Плавание 50-100метров любым способом + Бег 400-800метров (с обязательным одеванием майки и кроссовок в транзитной зоне) и дуатлону (Бег 400-800метров + Велогонка 2-3км +Бег 200-400 метров (использование велошлема) на дистанциях соответствующих возрасту и уровню подготовленности юных спортсменов;

- медленный бег, кроссовый, подвижные игры (н-р: русская лапта), эстафеты;

- спортивные игры, плавание, гимнастика. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.

Другие виды спорта и подвижные игры

План распределения часов раздела «Другие виды спорта и подвижные игры»

№ п/п	Тематический раздел	Количество часов
1	Упражнения на гимнастических снарядах	2
2	Акробатические упражнения	1
3	Футбол	1
4	Подвижные игры и эстафеты	1
5	Плавание	4
6	Легкая атлетика	4
7	Пауэрлифтинг	1
8	Велоспорт	4
9	Лыжный спорт	2

ВЕЛОСПОРТ. Велосипедные тренировки, на шоссежных велосипедах или МТБ. Спортсмены учатся правильно управлять велосипедом, вовремя и плавно тормозить, садиться и слезить с велосипеда на ходу, преодолевать различные препятствия и т.д. Различные подвижные игры и эстафеты с использованием велосипеда, велосипедного шлема и другого оборудования. Совершенствование техники езды на велосипеде по пересеченной местности, формирование основы силовой велосипедной выносливости. Освоение круговых велосипедных трасс с разными по протяженности и сложности вариантами круга; более легких, равнинных вариантов трасс, сложных со спусками и подъемами велотрасс. Несложную разминку на велосипедах по равнинному кругу. Обучение преодолевать сложные участки велосипедной трассы, включая подъемы и спуски. Совершенствование технических навыков езды на велосипеде (перепрыгивание через препятствие, подъем предмета с земли на ходу и т.д)

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ. Лыжные тренировки : беговой разминка в течении 5-10 мин по лыжной трассе по равнине, круг может составлять от 200 до 500 метров. Общее время лыжной подготовки в пределах 30 - 45 минут. Интенсивность носит аэробный характер, пульсовая стоимость нагрузки 140-160 ударов в минуту.

3.2. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Триатлон относится к спортивным дисциплинам с повышенным риском для жизни и здоровья спортсмена. При организации и ведении учебно-тренировочного процесса по триатлону необходимо выполнять комплекс мер, направленных на его безопасное ведение. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса в спортивной школе является одной из главных задач.

Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса делится на несколько групп. Первая – организационно-методические меры, являющиеся общими правилами соблюдения безопасности для всех видов спорта. Это обеспечение безопасности во время поездок, на транспорте, санитарно-гигиенические требования (бассейн, спортзал, тренажерный зал). В обязанности тренера входит: подпись акта о приемке спортивного сооружения в начале учебного года, получение инструктажа о работе в спортивном сооружении и инструктаж обучающихся о правилах проведения тренировочных занятий и во время проезда на тренировку и обратно. Второе – безопасность во время проведения учебно-тренировочных сборов. В обязанности тренера входит: инструктаж о правилах поведения учащихся на транспорте во время переезда, инструктаж

Оказание доврачебной медицинской помощи и действия тренера-преподавателя при чрезвычайных происшествиях. В случае ухудшения состояния учащегося во время тренировочных занятий в закрытых и плоскостных спортивных сооружениях, тренер-преподаватель обязан направить его в медицинский кабинет. Во время соревнований в подобных случаях тренер должен обратиться к врачу соревнований. Во время сборов при отсутствии медицинского работника тренер-преподаватель должен лично доставить спортсмена в ближайшее лечебное учреждение. При этом записать время обращения больного или пострадавшего, характер травмы или жалобы, принятые меры. При обращении в лечебное учреждение тренер-преподаватель должен записать его адрес и название, фамилия принимавшего врача, время приема и другие необходимые данные.

В ряде случаев, когда явно классифицируется какое-либо недомогание или получена травма спортсменом, тренер-преподаватель должен оказать доврачебную помощь.

ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Этапный норматив	Этап спортивно-оздоровительный
Количество часов в неделю	4
Количество тренировок в неделю	2
Общее количество часов в год	208
Общее количество тренировок в год	104

3.3. Воспитательная работа.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее то же время, которое отведено на тренировочные занятия. Воспитательная работа в школе тактически связана с общеобразовательной школой и с семьями обучающихся. Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство.

Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по триатлону, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по триатлону; федеральный стандарт спортивной подготовки по триатлону; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях триатлоном.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий триатлоном
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по триатлону

Требования к квалификации-Педагог дополнительного образования. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Требования к квалификации-Тренер-преподаватель (включая старшего). Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- 1 Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
- 2 Армстронг Л., Кармайл К. Программа подготовки Лэнса Армстронга. М.: Попурри, 2004.
- 3 Архипов Е.М., Седов А.В. Велосипедный спорт. М.: Физкультура и спорт, 1990.
- 4 Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009.
- 5 Бутин И.М. Лыжный спорт. – М.: Академия, 2000.
- 6 Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002.
- 7 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 / А.А. Захаров – М.: Советский спорт, 2005.
- 8 Видякин М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий. – Волгоград, Учитель, - 2006.
- 9 Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
- 10 Глейberman А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
- 11 Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007.
- 12 Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии

- 30 Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
- 31 Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
- 32 Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерство образования Российской Федерации, 1995.
- 33 Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
- 34 Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006.
- 35 Полищук Д.А. Велосипедный спорт. – К.: Олимпийская литература, 1997.
- 36 Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2000.
- 37 Правила соревнований по триатлону, 2018.
- 38 Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
- 39 Раменская Т.И. Юный лыжник. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
- 40 Роб Ван дер Плас. Велосипеды. Справочник по ремонту. М.: АСТ: Астрель, 2005.
- 41 Робертс Т. Велоспорт: Базовое руководство по снаряжению и технике езды (пер. с англ. Ткаченко К. под ред. Цирельсон О.Е.) – М.: «Фаир», 2007.
- 42 Филин В.П., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980.
- 43 Филин В.П., Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
- 44 Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Терра-Спорт, 2003.