

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол № _____
от «24» 12.2016

Утверждено
приказом № 280 от «30» 12.2016
Директор МАУДО «СДЮСШОР
«Здоровый мир»
С.Л.Гансерок

**Учебный план
отделения триатлона по предпрофессиональной программе
на 2017 год**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебный план составлен на 46 недель.

В плане часы распределены по годам и этапам обучения, по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Учебный план
тренировочных занятий на 46 учебных недель для групп спортсменов в триатлоне

Разделы подготовки	Этапы подготовки								
	НП			Т					ССМ
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18	24
Количество занятий в неделю	3-6	4-6	4-6	4-6	5-6	5-6	5-6	5-6	6
Теория и методика физической культуры и спорта, час	14	22	22	44	50	82	82	66	55
Физическая подготовка	96	125	125	182	182	266	248	248	332
Общая физическая подготовка, час	70	80	80	90	90	100	100	100	120
Специальная физическая подготовка, час	26	45	45	92	92	166	148	148	212
Избранный вид спорта, час	124	169	169	264	264	408	432	472	662
Технико-тактическая подготовка, час	111	149	149	231	218	356	378	418	598
Психологическая подготовка, час	9	16	16	25	36	40	40	40	50
Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	2	4	6	8	8	8
Участие в соревнованиях	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий МАУДО «СДЮСШОР «Здоровый мир» на 2017 год								
Итоговая и промежуточная аттестация, час	4	4	4	6	6	6	6	6	6
Другие виды спорта и подвижные игры, час	42	52	52	62	56	72	66	42	55
Участие в тренировочных мероприятиях	На каждом этапе минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно)								
<i>Медицинское сопровождение</i>	Медицинская справка			УМО 2 раза в год					
Всего часов	276	368	368	552	552	828	828	828	1104
Посещение официальных спортивных соревнований (межрегиональных, общероссийских и международных)*	6	6	6	6	10	10	15	15	20
Совместные мероприятия с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями*	2	2	2	2	4	4	6	6	10
Самостоятельная работа*				40	40	50	50	50	100

*- дополнительное время к учебному плану

НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лестнице, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат».

ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

ПЛАВАНИЕ. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени. Обучение техники спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводных, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Развитие гибкости в суставах, совершенствование техники плавания кролем на груди и спине, освоение техники дельфином и брассом и техники стартов с тумбочки и поворотов, воспитание специальных скоростных качеств и аэробной выносливости.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Использование легкоатлетических упражнений: бег на различные дистанции с различной скоростью, прыжки, специальные и имитационные упражнения, ходьба плавно переходящая в легкий бег, специальные беговые упражнения, элементарные прыжковые упражнения, соревнования по бегу на 30 метров, прыжкам в длину; равномерный, медленный бег, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах и т.д.; 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.

ПАУЭРЛИФТИНГ. Силовые упражнения на основные группы мышц без использования дополнительных отягощений: упражнения на развитие туловища, верхнего плечевого пояса и ног.

ВЕЛОСПОРТ. Велосипедные тренировки, на шоссейных 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 5-10мин 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.