

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеской спортивной школы г. Калининска Саратовской
области»

Принята на педагогическом
совете протокол № 3
От 10.08.2021 год

Утверждаю
Директор Кулешов Н.В./
Приказ № 13 от 10.08.2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПО ТРИАТЛОНУ

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации 8 лет

Возраст учащихся 10-18 лет

Автор-составитель программы:
Кулешов В.Н. – тренер-преподаватель

г. Калининск
2021г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта (далее – Программа) по виду спорта триатлон Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г. Калининска Саратовской области»(далее Спортивная школа) разработана в соответствии с Уставом Учреждения, утвержденным учредителем, Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013), Приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта", с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в РФ; в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта триатлон (утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 689) Приказом Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «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».

1.1 Цели и задачи

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

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- ✓ удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, закаливания организма и разносторонней физической подготовки, профессиональной ориентации и самоопределения детей и подростков, адаптации их к жизни в обществе;
- ✓ формирование общей культуры детей и подростков;
- ✓ организация содержательного досуга детей и подростков;
- ✓ выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей и подростков;
- ✓ обеспечение качественной спортивной ориентации, отбора и углубленной специализации в избранном виде спорта;
- ✓ создание предпосылок и обеспечения в освоении различных по объему и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

1.2 Характеристика вида спорта

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. Несмотря на то, что с 2000 года триатлон включён в программу Олимпийских игр. Федеральной программы спортивной подготовки по триатлону до сих пор не существует.

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.

1.3 Возраст и количество обучающихся в группах

Программа раскрывает содержание многолетней спортивной подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса от начального обучения до спортивного мастерства. Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических 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.

В соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования детей, ранее изданной программой, определены следующие разделы настоящей образовательной программы: пояснительная записка, нормативная и методическая часть. В содержании программы рассмотрены разделы: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, контрольно-переводные требования, воспитательная работа, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика.

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 (табл. 1).

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 образовательной программы преимущественно от 10 до 18 лет.

Новизна данной программы состоит в том, что она впервые адаптирована для учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Нормативы по наполняемости групп, объему недельной тренировочной нагрузки на каждом

этапе подготовки.

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Объем тренировочной нагрузки (час/неделю)
Начальной подготовки	1 г. о.	10	14-16	25	4
	2 г. о.	5	12-14	20	6
	3 г. о.	5	12-14	20	8
Тренировочный (этап спортивной специализации)	1 г. о.	2	10-12	14	10
	2 г. о.	2	10-12	14	12
	3 г. о.	2	8-10	12	12
	4 г. о.	2	8-10	12	14
	5 г. о.	2	8-10	12	14

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Способами проверки результатов освоения настоящей программы будут являться результаты выполнения промежуточной и итоговой аттестации, выполнение спортивных разрядных требований и результаты участия в соревнованиях.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта триатлон

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	4-6	6-9	10-15	12-18
Отборочные	-	2-3	3-4	4-6

2. Учебный план

2.1. Планирование и учет тренировочного процесса

Тренировочный процесс в спортивных школах планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, правилам и судейству соревнований, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировке.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта триатлон

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	25 - 40	20 - 35		10 - 15
Специальная физическая подготовка (%), в том числе:	35 - 50	40 - 55	45 - 60	48 - 62
Лыжный 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
Лыжный 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

**Учебный план тренировочных занятий по триатлону
на 46 недель(час)**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап				
		1 год	2-3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Теоретическая и психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	30	40-50	80	95	105	126	135
2	Общая физическая подготовка	60	66-70	85	95	70	70	50
3	Специальная физическая подготовка	20	30-34	50	75	80	100	104
4	Избранный вид спорта (техничко-тактическая, интегральная подготовка)	56	114- 170	173	191	196	230	233
5	Самостоятельная работа, в том числе по индивидуальным планам	-	-	24	30	30	32	32
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	18	26-34	48	66	71	86	90
	Общее кол-во часов в год	184	276- 368	460	552	552	644	644

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Организационно-методические указания и характеристика подготовки по этапам

В настоящей программе реализуются следующие методические принципы: преемственность задач, средств, и методов тренировки по годам обучения; возрастание объема специальной подготовки из года в год, постоянное совершенствование техники, рациональное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок.

Прием в ДЮСШ осуществляется директором школы. Организация тренировочных занятий, проведение воспитательной и культурно-массовой работы с занимающимися, тренерско-преподавательским составом в соответствии с требованиями Положения спортивной школы.

Занятия в ДЮСШ в группах начальной подготовки и тренировочных групп (НП и ТГ) проводятся в основном как групповые занятия .

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательной программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и

этапа подготовки, занимающихся и не может превышать:

- ✓ на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- ✓ на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

Продолжительность тренировочного занятия устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

Кроме учебных занятий по расписанию, занимающиеся самостоятельно ежедневно проводят дополнительную работу: утреннюю зарядку, а также выполняют индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и устранению недостатков в физической подготовке.

Учебная работа строится с учетом режима дня, занятости в учебных заведениях. В целях постоянного контроля, воспитания самостоятельности и интереса к занятиям со 2 года обучения в тренировочных группах занимающихся ведут дневник тренировочных занятий. Для перехода из одной группы в группу следующего года обучения, занимающиеся сдают переводные испытания (контрольные нормативы). В случае невыполнения этих нормативов учащийся может пройти обучение повторно, но не более одного раза в данном году обучения. Обучающиеся, имеющие неудовлетворительное поведение и низкую успеваемость в учебных заведениях, могут быть отчислены из ДЮСШ.

Переводные испытания проводятся, согласно приказу директора спортивной школы.

3.2. Медицинский контроль

Медицинские обследования учащихся осуществляются врачебно-физкультурным диспансером и врачом спортивной школы

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Два раза в год занимающиеся в тренировочных группах с 1 года обучения по ССМ должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования (УМО) позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

3.3. Основные задачи тренировочных групп

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются основные задачи для каждой тренировочной группы.

Для групп начальной подготовки:

Укрепление здоровья и закалывания организма, всестороннее физическое развитие,

обучение технике плавания, бега, езды на велосипеде, формирование стойкого интереса к триатлону, воспитание морально-волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, а также начальных навыков в качестве помощника тренера и судьи, выполнение нормативов юношеских разрядов.

Для тренировочных групп:

Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных качеств. Воспитание моральных, волевых качеств, изучение и совершенствование техники плавания, бега, езды на велосипеде, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов 3, 2, 1 спортивных разрядов и «Кандидата в мастера спорта» по триатлону.

3.4. Этапы многолетней подготовки

За основу настоящей программы взят современный тренировочный процесс подготовки квалифицированных спортсменов, обычно продолжительностью 8-10 лет.

I этап – начальная подготовка.

Продолжительность этапа до 3-х лет, этап соответствует программе групп начальной подготовки. В процессе подготовки юных спортсменов необходимо шире использовать многообразие методов и средств обучения, упражнения из других видов спорта, игры, развлечения на воде. При формировании спортивной техники не следует стремиться к быстрому образованию стойкого двигательного навыка, т.к. здесь еще только закладываются его основы.

II этап – тренировочный 1-2 года (начальной специализации).

Продолжительность этапа 2 года. Совершенствование технического мастерства на этапе предварительной базовой подготовки идёт по пути использования большого арсенала средств и методов подготовки триатлонистов. На этом этапе основы техники велосипедного спорта уже должны быть освоены, ставится задача закрепления базовых элементов техники. Этап соответствует первому и второму году обучения в тренировочных группах.

III этап – тренировочный 3-5 года (углубленной специализации).

Продолжительность 3 года. Разносторонняя физическая подготовка повышение скоростно-силовых и координационных способностей, совершенствование технико-тактического мастерства, углубление знаний по теории триатлона, выполнение юношами и девушками – I спортивного разряда, КМС. На данном этапе преимущественно идет вспомогательная подготовка. Спортивные тренировки становятся более интенсивными. Этап соответствует тренировочным группам 3-го, 4-го и 5-го годов обучения в ДЮСШ.

3.5. 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 – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание 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, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

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 эстафеты

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).

Лыжная подготовка

1. Создание представления о виде спорта (лыжные гонки):

- ✓ Краткие сведения о технике лыжных гонок
- ✓ Подробный разбор и создание представления, разучивание элементов техники лыжных гонок (классический стиль, свободный стиль).
- ✓ Создание представления и разучивание элементов горнолыжной техники
- ✓ Специальные подводящие упражнения для освоения техники лыжных гонок (классический стиль, свободный стиль).
- ✓ Контрольные тренировки (3000, 5000 и др.).

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.

3.6. Методы выявления и отбора одаренных детей

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребенка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведет к травмам и заболеваниям юного спортсмена.

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и

совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости - выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

В ходе социологических обследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей.

Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности

юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

3.8. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы триатлон

Инвентарь должен быть подобран по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии. .

Следует внимательно слушать объяснения тренера-преподавателя, стараться правильно и точно выполнять упражнения.

При передвижении по дистанции соблюдайте интервал 3 - 4 метра .

При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

О поломке и порче снаряжения, о необходимости сойти с дистанции надо обязательно предупредить тренера. Не уходите с занятий без разрешений тренера. .

Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям при занятиях триатлоном следующие: температура не ниже -14, тихий ветер.

При передвижении к месту занятий и обратно должны быть специально назначенные обучающиеся, ведущие и замыкающие колонну. Группу обучающихся разрешается водить только по тротуару или левой обочине дороги на более чем в два ряда.

Требования к одежде при занятиях триатлоном

Одежда для занятий должна быть легкой, теплой, не стесняющей движений.

Тренировки должны проводиться при температуре не ниже -22 градусов С со скоростью ветра не более 3 м/сек.

Обувь должна быть подобраны по размеру, тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травмам. Надевать обувь лучше на два носка. Носки должны быть сухими.

Одежда на занятиях должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной. Чтобы не застудить поясницу, следует надеть длинный свитер.

Запрещается заниматься без головного убора.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Целью тренировочного процесса наряду с достижение высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности. Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее

лишь время, отведенное на тренировочные занятия. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов. Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю. Главные воспитательные факторы: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; четкая творческая организация тренировочной работы; формирование и укрепление коллектива; правильное моральное стимулирование; пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов; творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной год обучения и в обсуждении итогов его выполнения; товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность; эстетическое оформление спортивных залов и сооружений. В спортивных школах, в тренерских комнатах, на информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена. Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами. Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности. Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд. Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми. В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы: утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов; внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни; ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ; постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы; создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов; активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением; участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составлении нового плана на следующий год; культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.). План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко с координировать с тренировочным процессом.

Например, длительный выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей. Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на протяжении конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке. Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

5. Контрольно-переводные нормативы (КПН)

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий учащимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента учащихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения (май-июнь). Форма промежуточной аттестации – сдача контрольных нормативов. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) учащихся, прошедших промежуточную аттестацию. Учащиеся не прошедшие промежуточную аттестацию по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Итоговой аттестацией завершается освоение предпрофессиональной образовательной Программы. Формы итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовки.

2. Спортивная квалификация учащегося определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

**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 программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	

Список литературы

1. Приказ Минспорта России от 03.04.2013 № 164 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта триатлон» (Зарегистрировано в Минюсте России 30.08.2013 № 689).
2. Единая Всероссийская спортивная классификация.
3. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / И.С. Барчуков. М.:КноРус, 2012 год
4. . Виноградов, Г.П. Атлетизм. Теория и методика, технология спортивной тренировки / Г.П. Виноградов. - М.: Спорт, 2017.
5. Владимир, Петрович Губа Интегральные основы спортивной подготовки / Владимир Петрович Губа. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012.
6. Вовк, С.И. Диалектика спортивной тренировки / С.И. Вовк. - М.: Физическая культура, 2007
7. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии). Учебник / М.Ф. Иваницкий. - Москва: Гостехиздат, 2015. - 624 с.
8. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Н.Н. Кожухова. - М.: Владос, 2008
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11 2018 год № 939 «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».
10. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года / Министерство спорта Российской Федерации.
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.

Интернет- ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
2. Федерация лыжных гонок России www.flgr.ru
3. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
www.lib.sportedu.ru
4. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturai sport.ru
5. Теория физического воспитания www.ns-sport.ru