УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ОЛИМП» Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»

ПРИНЯТО
Педагогический совет
МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»
Протокол от 29.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО
«Дворец спорта «Олимп»
_____Д.П.Цетва
Приказ от 29.08.2024 г. № 39

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ТРИАТЛОН»

ID программы: 8991
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневая
Возраст учащихся: 7-18 лет
Срок освоения программы: 8 лет
Объем часов: 2688 часов
Разработчик программы:
Васильев Вячеслав Владимирович, тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»

г. Йошкар-Ола
2024 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Триатлон» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец спорта для детей и юношества «Олимп» г. Йошкар-Олы» (далее - Учреждение).

Направленность Программы

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы

В настоящее время триатлон является одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире. Соревнования по триатлону проводятся в естественных условиях окружающей человека среды. Это позволяет проводить соревнования практически в любом месте исходя из имеющейся инфраструктуры и климатических условий.

Триатлон – это вид спорта, где формируется определённый образ мышления и развиваются многие важные для жизни навыки и черты характера: целеустремленность, настойчивость, решительность, ответственность, коммуникабельность, самостоятельность сила воли, и уверенность в своих силах. Даже если в дальнейшем учащийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Актуальность Программы в том, что занятия триатлоном для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения на свежем воздухе или в воде, что в сочетании с физическими упражнениями является наиболее эффективными формами закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивость организма к меняющимся погодным условиям и повышением общего уровня работоспособности детей. В современном обществе существует дефицит двигательной активности. Спортивная медицина доказала пользу аэробных нагрузок для организма человека. Таким образом, триатлон является одним из самых эффективных и популярных способов физического и психологического оздоровления современного человека.

Отличительные особенности Программы

Отличительными особенностями Программы является то, что учебно-тренировочный процесс ведется в трех различных спортивных дисциплинах. Разнообразие видов реализуемой деятельности и техник в обучении, с одной стороны, позволяет прививать детям на ранних стадиях привычку к здоровому образу жизни, регулярным физическим нагрузкам и интерес к

массовым видам спорта, с другой стороны, является продуктивной основой для мониторинга показателей общей физической подготовленности.

Адресат Программы

Минимальный возраст для зачисления детей – 7 лет.

Особые условия приема:

На стартовый уровень принимаются дети без индивидуального отбора или тестирования при наличии медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний для освоения данной Программы.

При зачислении на стартовый уровень тренер-преподаватель может воспользоваться тестированием в случае перевыполнения требований к максимальному уровню комплектования групп, соответствующих санитарным нормам. Наполняемость учебной группы зависит от года обучения.

Срок освоения Программы

Программа рассчитана на 8 лет обучения и реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Учебная нагрузка каждого года обучения зависит от спортивной подготовки, стажа занятий и возраста учащихся. Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 30 июня. Продолжительность учебного года 42 недели. В каникулярное время – самостоятельная работа учащихся по заданию тренера-преподавателя.

Формы обучения

Форма обучения по Программе - очная.

Уровень Программы

Программа разноуровневая. Реализуется на стартовом, базовом и углубленном уровнях.
Стартовый уровень - первый год обучения.
Базовый уровень – со второго по четвертый год обучения.
Углубленный уровень - с пятого по восьмой год обучения.

Матрица Программы

Уровень	Специфика учебной деятельности	Предметные задачи	Планируемые результаты	Формы и методы контроля
Стартовый	Освоение начальных навыков в триатлоне	- дать первоначальные знания по триатлону; - сформировать начальные навыки в триатлоне; - ознакомить с основными понятиями, терминами и определениями.	- освоены первоначальные знания по триатлону; - приобретены начальные навыки в триатлоне; - освоены основные понятия, термины и определения.	- наблюдение; - опрос; - участие в соревнованиях; - сдача контрольных нормативов.
Базовый	Освоение специализированных навыков в триатлоне	- дать базовые знания по триатлону; - формировать умения и навыки в триатлоне; - расширить спектр специальной терминологии; - научить использовать полученные знания и умения в соревновательной деятельности.	- освоены базовые знания по триатлону; - сформированы умения и навыки в триатлоне; - освоена специальная терминология; - полученные знания и умения используются в соревновательной деятельности.	- наблюдение; - опрос - участие в соревнованиях; - сдача контрольных нормативов.

Углубленный	Освоение предпрофессиональных знаний по триатлону. Освоение судейской практики.	- дать углубленные знания по триатлону; - формировать навыки судейской практики; - научить использовать полученные знания и умения в соревновательной деятельности на уровне, сопоставимом с предпрофессиональным уровнем.	- освоены углубленные знания по триатлону; - сформированы навыки судейской практики; - полученные знания и умения используются в соревновательной деятельности на уровне, сопоставимом с предпрофессиональным уровнем.	- наблюдение; - опрос; - участие в соревнованиях различного уровня; - сдача контрольных нормативов.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение по Программе предполагает сочетание индивидуальной, парной, групповой и фронтальной форм обучения.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

Формы занятий определяются в зависимости от контингента учащихся, задач, условий подготовки и различаются:

- по типу организации направленности:
  общеподготовительные,
  специализированные,
  комплексные,
- по содержанию учебного материала:
  теоретические,
  практические,
- внеурочных практических занятий:
  дифференцированное обучение и воспитание,
  соревнования,
  экскурсии,
  походы,
  видео просмотры чемпионатов разных уровней,
  анализы соревнований,

Групповые теоретические занятия с учащимися проводятся в форме бесед. Кроме групповых учебных занятий под непосредственным руководством тренера-преподавателя, учащиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

По решению тренера-преподавателя с учащимся может проводиться работа по индивидуальному плану.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- вебинары;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;

- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:
- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий

Занятия ведутся в соответствии с расписанием. Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий. Занятия проводятся 2-6 раз в неделю. Продолжительность одного часа занятия соответствует рекомендациям СанПиН и составляет 45 минут.

1.2. Цели и задачи Программы

Цели Программы:
- формирование базовых основ двигательных навыков триатлона;
- выявление спортивно одаренных детей и дальнейшее развитие способностей в избранном виде спорта.

Задачи Программы:

Предметные:
- сформировать систему знаний в сфере «физическая культура и спорт» в целом, и в виде спорта «триатлон» в частности;
- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики триатлона;
- ознакомить с историей и специальными терминами триатлона;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Метапредметные:
- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность;
- укрепить физическое и психическое здоровье учащихся;
- сформировать основные знания о здоровом образе жизни, оказании первой доврачебной помощи.

Личностные:
- воспитывать нравственные и волевые качества учащихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- формировать потребность обладания высоким уровнем социальной активности;
- воспитывать самодисциплину, волевые качества учащихся.

Выполнение задач, поставленных Программой, предусматривает:
- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики;

- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

1.3. Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 42 недели систематических занятий в учебных группах.

Год обучения	Нагрузка (количество часов в неделю)	Количество учащихся	Годовая учебная нагрузка
Стартовый уровень			
СОГ-1	4	8	168
Базовый уровень			
СОГ-2	4	8	168
СОГ-3	6	8	252
СОГ-4	6	8	252
Углубленный уровень			
СОГ-5	8	5	336
СОГ-6	10	5	420
СОГ-7	12	5	504
СОГ-8	14	5	588
Итого часов за весь период обучения			**2688**

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям или активного отдыха (восстановления) для учащихся вне сетки часов организовываются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью и продолжением учебно-тренировочного процесса.

1.4. Содержание Программы

Программа предполагает освоение программного материала с учетом увеличения степени сложности и углубленности по каждому разделу (теме) Программы на ее разных уровнях реализации.

Характеристика вида спорта триатлон

Триатлон – это вид спорта, включающий три скоростных спортивных состязания: плавание, велогонку и легкоатлетический кросс. Это один из самых молодых видов спорта.

Триатлон – циклический, скоростно-силовой вид спорта, в основу которого входят три вида: легкая атлетика, велоспорт и плавание. Одним из основных видов триатлона, который требует тщательного овладения техникой и большей систематической скорости, общей и специальной выносливости, является плавание. Освоение техники плавания наиболее успешно осуществляется в детском и юношеском возрасте. Анатомо-физиологические особенности детского организма обеспечивают лучшую подготовку, чем у взрослого. Занятие плаванием в сочетании с игровыми, гимнастическими и легкоатлетическими упражнениями создают разностороннюю базу общей физической подготовки и способствует успешному овладению остальными видами триатлона. Наряду с плаванием для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы важное значение имеет бег, движения в котором имеют естественный характер. Систематические беговые упражнения следует включать в учебно-тренировочный процесс триатлонистов с первых занятий. Большая

пластичность нервной системы у подростков позволяет развивать скоростные качества, необходимые для достижения высоких результатов в беге.

Плавание. Соревнования начинаются с плавания. Производится массовый старт всех участников с понтона или прямо из воды. В случае пониженной температуры воды (обычно не выше 24,5°С по правилам триатлона IRONMAN) допускается использование гидрокостюмов толщиной до 5 мм. Затем заплыв идет по треугольному маршруту, обозначенному буями и тросами. За каждое произвольное сокращение длины маршрута начисляются штрафные очки или возможна дисквалификация. Спортсмены могут использовать любой стиль плавания, который они предпочитают, но наиболее быстрый – кроль.

Велосипедная гонка. После выхода из воды спортсмены переодеваются в транзитной зоне, садятся на велосипеды и начинается велосипедный этап. На дистанции располагаются 6 станций технической помощи для устранения поломок, таких как, например, прокол колеса.

Бег. Главное правило состоит в том, что спортсмен должен передвигаться на ногах. С одной стороны это очевидно, но с другой стороны, обессиленные бегуны иногда фактически ползком пересекают финишную черту.

Смена между этапами. Соблюдение порядка смены между этапами строго регламентировано (плавание – велосипед – бег). Спортсмены не должны препятствовать другим спортсменам (во время подготовки своих велосипедов или при переодевании). Они могут вручную перемещать велосипеды только в пределах своей обозначенной площади до и после заезда. Шлем должен быть надет перед началом заезда и снят после того как велосипед установлен на специальную рампу или отведенное для этого место. На выполнение действий во время смены этапов спортсменам предоставляется только 30 секунд.

Наказания. Во время соревнований спортсмены не имеют права создавать друг другу помехи. Если это происходит во время плавания, то по его окончании следует задержка спортсмена на 30 секунд. Если это происходит во время велогонки или бега, то спортсмен предупреждается желтой карточкой. Ему после этого необходимо остановиться и ждать разрешения продолжать соревнование. При совершении опасных действий или повторном нарушении спортсмен может быть дисквалифицирован после предъявления ему красной карточки. Две желтых карточки во время одного этапа автоматически превращаются в красную карточку, и спортсмен дисквалифицируется.

Начиная с самого момента основания, триатлон развивается значительными темпами, и сегодня каждый год проводятся тысячи соревнований по триатлону, в которых принимают участие сотни тысяч спортсменов со всего мира.

Содержание программы СОГ-1 – СОГ-8

1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке учащихся. Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Главная её задача помочь вооружить учащихся широким запасом сведений о системе спортивной тренировки, о двигательной деятельности.

Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Теоретическая подготовка проводится в форме беседы, лекций и непосредственно на тренировке. Она связана с технической, тактической, морально-волевой подготовкой. Учебный материал распределяется на весь период обучения. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Содержание занятий по теоретической подготовке

№ п/п	Темы занятий	Вид учебных занятий	Форма контроля
1	История триатлона: формирование триатлона как вида спорта; триатлон в Мировых чемпионатах и Олимпийских играх; лидеры российского и международного рейтинга	теория	опрос
2	Терминология триатлона	теория	опрос
3	Оборудование и инвентарь	теория	опрос
4	Техника безопасности и профилактика травматизма: техника безопасности на воде, на дороге, соответствие инвентаря требованиям безопасности, оказание первой помощи при несчастном случае на воде и суше	теория	опрос
5	Общая характеристика спортивной тренировки: понятие о тренировке, ее цель, задачи, основное содержание	теория	опрос
6	Средства и методы тренировки: ОФП и СФП, основные методы тренировки, особенности тренировки в триатлоне	теория	опрос
7	Спортивный режим: распределение физической нагрузки, питание, восстановительные мероприятия	теория	опрос
8	Закаливание организма: значение и основные правила закаливания	теория	опрос
9	Медицинский контроль и самоконтроль: самочувствие, пульсометрия, диспансерное обследование	теория	опрос
10	Ведение дневника спортсмена: задачи, цели, форма	теория	опрос
11	Планирование тренировки: цель планирования, виды и формы планов	теория	опрос
12	Контроль и учет в спортивной тренировке триатлониста	теория	опрос
13	Психологическая подготовка триатлониста	теория	опрос

2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Как и в других циклических видах спорта, в триатлоне одним из ключевых компонентов в подготовке спортсменов является физическая подготовка. Она условно делится на общую и специальную. Соотношение ОФП и СФП в тренировочном процессе зависит от решаемых задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса. В процессе многолетней тренировки с ростом мастерства спортсмена увеличивается удельный вес средств СФП и, соответственно, уменьшается объем средств ОФП. На начальных этапах развития юных спортсменов общая и специальная подготовка направлена на выполнение сходных задач.

Основной целью ОФП является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. С помощью ОФП решаются также задачи восстановления функциональных систем организма после интенсивных нагрузок, переключения на другой характер работы для снятия эмоционального утомления.

Средства ОФП включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп

мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах с отягощениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период.

Содержание занятий по общей физической подготовке

№ п/п	Темы занятий	Вид учебных занятий	Форма контроля
1	*Сила (силовая подготовка):* - развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища: - упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений); - упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера); - упражнения на снарядах и со снарядами; упражнения из других видов спорта; - подвижные и спортивные игры.	практика	наблюдение, сдача контрольных нормативов
2	*Быстрота (скоростная подготовка):* - подвижные и спортивные игры; - виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; - виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.	практика	наблюдение, сдача контрольных нормативов
3	*Выносливость:* - подвижные спортивные игры; - кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время; - упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время.	практика	наблюдение, сдача контрольных нормативов
4	*Гибкость:* - выполнение упражнений на растяжение; - выполнение упражнений на увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах; - упражнения из других видов спорта.	практика	наблюдение, сдача контрольных нормативов
5	*Ловкость:* - подвижные и спортивные игры; - выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений; - выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.	практика	наблюдение, сдача контрольных нормативов

3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) триатлетов направлена на повышение уровня развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в триатлоне. СФП осуществляется выполнением с разной интенсивностью и в разных условиях основного упражнения и упражнений, сходных с основным по координационной структуре и характеру выполнения (по силе, быстроте, темпу

и пр.). Специально-подготовительные упражнения представляют собой элементы основного упражнения и применяются как для совершенствования техники, так и для развития специальных качеств. Последнее регулируется длительностью, количеством повторений, силой и скоростью выполнения упражнений, а также режимом чередования упражнений с отдыхом.

Плавательный сегмент.

СФП в плавании направлена на развитие основных групп рабочих мышц. В плавании кролем, который в основном используется в триатлоне, таковыми являются: большая грудная мышца; передний и средний пучок дельтовидной мышцы; широчайшая мышца спины; бицепс плеча; трицепс плеча; четырехглавая мышца бедра; ягодичная мышца.

Выполнение упражнений СФП способствует приросту уровня специальной силовой подготовленности, и в итоге, увеличению скорости плавания. Все упражнения (за исключением тренировки на специальных тренажерах для подготовки пловца) должны выполняться медленно, в статодинамическом режиме: каждое движение вверх или вниз должно выполняться не быстрее 2 сек., без фазы расслабления в какой-либо точке. Упражнения необходимо выполнять до отказа, по 3–4 подхода или круговым методом, с паузами отдыха (1,5–3 мин.) между станциями и/или подходами. При таком варианте специальной работы в большей степени возрастают силовые показатели окислительных мышечных волокон (ОМВ), что для триатлона является определяющим. Нагрузки данной направленности рекомендуется выполнять после занятий плаванием и в вечернее время. Упражнения с силовым акцентом следует выполнять после плавания в аэробном развивающем режиме, но никогда до: нагрузка аэробной направленности в значительной степени нивелирует эффект от силовой тренировки, если идет сразу после нее.

Содержание занятий по специальной физической подготовке
Плавательный сегмент

№ п/п	Упражнения	Вид учебных занятий	Форма контроля
1	*Упражнения в зале.* 1. Тяга верхнего блока прямыми руками. 2. Полное разгибание рук трицепсами. 3. Разгибание трицепсами (до угла в 90°). 4. Отведение прямых рук со штангой назад. 5. «Тележка» с партнером. 6. «Тележка» с прыжками на руках. 7. Растягивание резинового амортизатора: захваты. 8. Растягивание резинового амортизатора: гребки двумя руками. 9. Окончание гребка. 10. Поочередные гребки. 11. Тренажер «тележка».	практика	наблюдение, сдача контрольных нормативов
2	*Упражнения в воде.* Исходные положения для приведенных ниже упражнений: положение 1 (П1) - на груди, обе руки вытянуты вперед, плечи прижаты к ушам, лицо опущено в воду; положение 2 (П2) - на груди, одна рука прижата к бедру, другая вытянута вперед, лицо опущено в воду; положение 3 (П3) - на правом или левом боку, одна рука прижата к бедру, вторая вытянута вперед; положение 4 – на груди, обе руки прижаты к бедрам, лицо опущено в воду. 1. Пронос расслабленной руки из П1 вперед - назад -	практика	наблюдение, сдача контрольных нормативов

	вперед с одновременным переходом (переход - смена рук в П2 с одновременным гребком) после последнего проноса. 2. «4 проноса - 2 гребка». Проносы расслабленной руки назад и вперед, затем такие же проносы другой рукой (получится 4 проноса - по 2 каждой рукой), затем сделать два полноценных гребка и вернуться в и.п. Повторить. 3. Проносы с касанием пальцами воды. Плыть обычным кролем, только во время проноса кончиками пальцев касаться поверхности воды как можно ближе к телу. 4. Гребки только одной рукой из П1. Вдох в сторону гребущей руки. Противоположная (не гребущая) рука остается впереди. 5. Раздельный кроль. Гребок одной рукой, гребок другой рукой из П 1 с касанием рук во время вкладывания. Основной акцент - на мощное отталкивание в конце гребка. 6. Захваты. Из П 1 поочередно то одной, то другой рукой плавно делать захваты, каждый раз после захвата руку возвращать в исходную позицию. Плечи во время захвата должны оставаться на воде. Предплечье во время захвата образует с плечом угол не больше 90 градусов. Движения выполняются плавно. 7. Перевороты. 3 гребка кролем + 2 гребка кролем на спине. Затем снова 3 гребка кролем и так далее. Обратить внимание на качественный захват и мощное окончание гребка. Тело во время выполнения этого упражнения должно не гнуться, а только вращаться. 8. Правой - левой - двумя - левой - правой - двумя. Из П1 сделать гребок правой рукой с проносом кролем, затем такой же гребок левой рукой и вернуться в П1. Не теряя скольжения, сделать гребок с проносом дельфином двумя руками одновременно. Ноги при этом движении могут работать как кролем, так и дельфином. Далее делать то же, с чего начинали (гребок одной рукой), но на этот раз первой гребок будет делать левая рука. Момент вдоха — вовремя кролевого гребка одной рукой. 9. Гребки только одной рукой в П2, вдох в сторону прижатой руки в момент входа гребущей руки в воду (ни в коем случае не во время гребка). 10. В П2 сделать 10 ударов ногами кролем, затем гребок одной рукой и одновременно пронос другой. Повторить. 11. Кроль с поднятой голенью. Плыть обычным кролем, работая только одной ногой и удерживая голень второй, согнутой в колене, над водой. 12. Выталкивания. Из П4 совершать поочередные гребки руками, работая только предплечьями и кистью. Плечи при этом должны оставаться прижатыми к корпусу. Предплечье для совершения гребка должно подняться к груди, кисть развернута параллельно направлению движения. Затем, в момент гребка в направлении бедра,		

	кисть должна развернуться под углом 90 градусов к направлению движения (совершить выталкивание). Темп движений — высокий. Вдох по необходимости в сторону. Упражнение можно делать с трубкой. 13. Смена рук в П2 без гребка (только проносы). Упражнение желательно делать в ластах. 14. Руки работают кролем, а ноги при этом дельфином. На один цикл (гребок + пронос) должно приходиться 2 удара дельфином ногами. 15. «Пропуск - 2». Сделать 2 обычных гребка кролем и остановить руки в П2. После этого сделать один гребок и пронос той рукой, которая оказалась впереди. Снова П2. Из этого положения опять сделать 2 обычных гребка, остановиться в П2 и сделать один гребок находящейся впереди рукой. 16. «Пропуск - 3». То же, что и «пропуск - 2», только в П2 фиксироваться не через 2, а через 3 гребка. 17. Переходы с гребками из П3. Упражнение «1-6-1» В П3 сделать 6 ударов ногами кролем, затем гребок одной рукой и одновременно пронос другой и перевернуться в П3 на другой бок. 18. «Правой - левой - левой - правой». Упражнение выполняется в следующей последовательности: из П2 переход с правой на левую руку - переход с левой на правую руку - возврат левой руки в П1 - гребок левой рукой. Повторить.		
3	*Развитие аэробной выносливости* Разминка на суше. 400 м в/с - н/сп. 3 х 1000 м в/с, отдых 30 сек., прогрессивно от раза к разу. 200 м откупаться (компенсаторно). 6 х 100 м в/с, упражнения с лопатками. 2 х (25 м в/с спринт + 25 м откупаться). Всего: 4300 м.	практика	наблюдение, сдача контрольных нормативов
4	*Развитие аэробной производительности (ПАНО)* Разминка на суше. 1000 м (200 м к/п + 200 м в/с руки + 100 м н/сп, ноги). 3 х (8 х 100 м в/с). Режим 1 мин. 30 сек., П 26–28, третью серию в больших лопатках, отдых между сериями 200 м компенсаторно. 10 х 50 м, «горка дыхания», на технику (3 х 3, 5 х 5, 7 х 7, 9 х 9, 11 х 11, 9 х 9, 7 х 7, 5 х 5, 3 х 3, 2 х 2). Растяжка на суше. Всего: 4500 м.	практика	наблюдение, сдача контрольных нормативов
5	*Развитие скоростных качеств* Разминка на суше. 1000 м в/с — к/п через 100 м. 8 х 50 м в/с со связанными ногами, отдых 20 сек. 2 х (50 м в/с, спринт + 50 м откупаться). 100 м, откупаться. 300 м в/с, в ластах в положении на боку. 4 х (25 м в/с, спринт + 75 м откупаться).	практика	наблюдение, сдача контрольных нормативов

	200 м н/сп, компенсаторно. 5 х 30 сек., растягивая резиновый амортизатор. 200 м в/с (12,5 м максимально + 12,5 м спокойно). 100 м откупаться. Растяжка на суше. Всего: 3100 м.		

Велосипедный сегмент.

Велосипедная подготовка в триатлоне — это многоуровневый процесс, в центре которого, так же как и в плавании (и даже в большей степени), стоит развитие локальной силовой выносливости. Основными рабочими группами мышц при езде на велосипеде являются: четырехглавая мышца бедра (динамический режим); бицепс бедра (динамический режим); икроножные мышцы (динамический режим); мышцы стопы (динамический режим); нижние отделы мышцы спины (статический режим); бицепс и трицепс плеча (в зависимости от способа езды могут работать как в статическом, так и в динамическом режиме); лестничные мышцы шеи (статический режим); ромбовидная и трапециевидная мышцы (статический режим); ягодичные мышцы (динамический режим).

Содержание занятий по специальной физической подготовке
Велосипедный сегмент

№ п/п	Упражнения	Вид учебных занятий	Форма контроля
1	*Управление велосипедом* Освоение учащимися знаний, необходимых для управления велосипедом: правил дорожного движения; основ управления и безопасности движения; устройства и технического обслуживания велосипедов; правовых основ; приемов оказания первой помощи при ДТП; применение теоретических знаний при управлении велосипедом; получение опыта по управлению велосипедом, правильное решение различных дорожных ситуаций.	практика	наблюдение, сдача контрольных нормативов
2	*Регулирование скорости при езде на велосипеде* Частота педалирования, техника поворотов и разворотов, типичные ошибки.	практика	наблюдение, сдача контрольных нормативов
3	*Развитие специальных силовых качеств.* Для развития специальных силовых качеств эффективны упражнения, выполняемые статодинамическим способом (медленно, без фазы расслабления), до отказа, с отдыхом 1-3 мин.: 1. Приседания в полуприсед 2. Вставание со штангой 3. Ходьба по лестнице с партнером 4. Становая тяга 5. Подтягивание ног под себя на тренажере 6. Упражнения на заднюю поверхность бедра (тренажер)	практика	наблюдение, сдача контрольных нормативов
4	*Развития специальной выносливости на уровне ПАНО.* Тренировки для развития специальной выносливости на уровне ПАНО являются важнейшей составляющей специальной велосипедной подготовки триатлетов. Именно работоспособность на уровне порога	практика	наблюдение, сдача контрольных нормативов

	анаэробного обмена обеспечит комфортное в энергетическом отношении состояние во время гонки, разнообразит тактический арсенал спортсмена, а также позволяет свободнее начать бег. Развить потенциал ПАНО в велосипедной части триатлона помогают интервальные тренировки. Длительность рабочих отрезков в сумме должна быть не меньше 20 мин., а интервалы отдыха между отрезками – составлять 15-20 % от их протяженности. Для того чтобы увеличить скорость езды, «запомнить» ее и уметь применять в ходе соревнований, при тренировках на уровне ПАНО имеет смысл работать в команде. Тренировочные задания для развития ПАНО: - 4х5 км, П 155–165 (или, например, по 280–300 ватт, или и то и другое) через 1 км закатки. - 5х10 км через 5 мин. закатки. - 2 км + 4 км + 6 км + 8 км + 10 км через 1 км закатки; начинать легко, но быстро, стараться сохранять скорость первого короткого отрезка на последнем длинном отрезке. Первая команда из 5 человек едет с постоянной скоростью, например 40 км/ч. Вторая команда выезжает через 1 мин. после первой. Задача - обогнать первую команду в течение 10–15 км.		
5	*Тренировки на уровне МПК.* Один из самых тяжелых видов тренировки в велосипедной подготовке триатлета — тренировки на уровне МПК, уровень которого в значительной степени определяет активность спортсмена в гонке, его возможность совершать быстрые рывки из группы, которые смогут перерасти в значительный отрыв, способность максимально эффективно преодолевать подъемы протяженностью от 400 м до 2 км, которые часто встречаются на дистанциях олимпийского триатлона.	практика	наблюдение, сдача контрольных нормативов

Беговой сегмент.

Беговая подготовка триатлетов во многом схожа с тренировками «чистых» легкоатлетов, но все же имеет некоторые особенности.

- в триатлоне существенно ниже тренировочные объемы бега;
- процентное соотношение бега на соревновательных скоростях по отношению к общему объему беговой работы в ходе тренировок у триатлетов выше, чем у легкоатлетов;
- в процессе беговой подготовки триатлетов необходимо учитывать тренировки в других видах, особенно в велосипедной подготовке.

Содержание занятий по специальной физической подготовке
Беговой сегмент

№ п/п	Упражнения	Вид учебных занятий	Форма контроля
1	*Прыжковые упражнения.* 1. Многоскоки с зависанием (высокие и амплитудные) и многоскоки на сведение бедер (акцент на быструю смену ног). 2. Выпрыгивания с зависанием. 3. Выпрыгивания на одной ноге (вариация: выпрыгивания на одной ноге с чередованием - так же как и прыжки на одной ноге, только через каждые 3–5 подпрыгиваний менять ногу). 4. «Одна бежит, другая прыгает» (одна нога делает обычный беговой шаг, другой делается отталкивание так, чтобы обеспечить прыжок).	практика	наблюдение
2	*Беговые упражнения.* 1. Подскоки. 2. Семенящий бег. 3. Бег на прямых ногах с проталкиванием стопой. 4. Высокое поднимание бедра. 5. Захлест. 6. Правым боком, левым боком. 7. Разведение таза. 8. Перескоки с ноги на ногу с удержанием себя на стопе "магниты". 9. Боковое скручивание.	практика	наблюдение
3	*Барьерные упражнения.* Этот вид СФП прекрасно развивает подвижность в тазобедренном суставе, силу стопы, гибкость и координацию. 1. Правым боком, левым боком. 2. Одной ногой на барьер, другой ногой через барьер. 3. Подлезания под барьер. 4. Через каждый барьер по центру.	практика	наблюдение
4	*Силовая работа в тренажерном зале.* Десятикилометровый кросс в олимпийском триатлоне требует в основном участия медленных и быстрых окислительных волокон. Поэтому и силовая работа должна быть нацелена на развитие силы именно в этих типах мышц. Для этого следует выбирать такое сопротивление/вес отягощения, чтобы можно было делать упражнение 60–90 сек. в статодинамическом режиме. Примеры упражнений: 1. Сведение бедер. 2. Приседания со штангой или на специальном тренажере. 3. Толчок платформы. 4. Упражнения для мышц задней поверхности бедра.	практика	наблюдение
5	*Сила стопы.* Это важнейший аспект в беговых видах. Упражнения для укрепления мышцы стопы: 1. Перекладывание мелких предметов стопами с места	практика	наблюдение

	на место. 2. Перемещение по ковру в стоячем положении с помощью пальцев ног. 3. Сокращение свода стопы с максимальным усилием (до «судорог») и максимальное натяжение.		

4. Тактическая подготовка

Тактика – это искусство ведения спортивной борьбы. Чем выше уровень подготовленности спортсмена, тем шире будет тактическое разнообразие, большим может быть количество вариантов тактического построения конкретной гонки. Это зависит от различных факторов, например от ваших индивидуальных целей, возможностей, этапа вашей подготовки, профиля трассы, состава участников. Общим для всех вариантов остается принцип выстраивания тактики «от общего к частному».

Суть тактики в триатлоне состоит в использовании в ходе соревнования специальных знаний, умений и навыков, которые позволяли бы с наибольшим эффектом реализовать спортсмену свои физические, психические и технические возможности. Приобретение этих знаний, умений и навыков решается в процессе тактической подготовки, которая предусматривает овладение теоретическими основами тактики и навыками практического их использования в соревновательной деятельности. В соответствии с этим, тактическую подготовку триатлета подразделяют на теоретическую и практическую и осуществляют в единстве с физической, технической и морально-волевой подготовкой.

Необходимым условием успешной тактической подготовки является воспитание тактического мышления. Оно основано на использовании имеющихся теоретических знаний и практического опыта, на способности спортсмена внимательно наблюдать, быстро воспринимать и правильно оценивать возникающие ситуации спортивной борьбы, своевременно принимая верные решения.

При построении процесса тактической подготовки учитывается определенная последовательность в применении методов овладения элементами тактики.

На начальном этапе подготовки основам технико-тактических действий применяется метод тренировки без соперника или с условным соперником. Этот метод способствует активному и сознательному анализу осваиваемых действий. Специфическими средствами в этом случае являются упражнения, имитирующие траекторию движений, характер распределения усилий на дистанции, перемещения в ходе ведения позиционной борьбы и т.п. По мере освоения простейших тактических приемов тренировочные задания усложняются.

На завершающем этапе подготовки к главным соревнованиям с целью закрепления навыков применяется соревновательный метод. Этот метод позволяет решать целостные тактические задачи, воспитывать умение оперативно корректировать действия в различных тактических ситуациях, а также создает необходимый эмоциональный фон. Для закрепления навыков триатлет должен отработать отдельные элементы, а также всю схему тактической борьбы в подготовительных, контрольных и подводящих соревнованиях. При этом необходимо стараться создать в этих соревнованиях условия, максимально близкие к тем, которые будут в главных соревнованиях (состав участников, характер их технико-тактических действий, условия проведения соревнований).

Особое внимание в процессе подготовки к ответственным соревнованиям уделяется изучению тех качеств, приемов, которые могут оказать решающее влияние на ход спортивной борьбы и позволяют прогнозировать тактические действия соперников. И хотя такой анализ не гарантирует защиты от неожиданных действий соперника, предварительная разработка тактического плана на выступление в конкретных соревнованиях и специальная подготовка к ним, с учетом всесторонней информации о сопернике, в значительной мере определяют результативность соревновательной деятельности триатлета.

На основе конкретной информации обо всем комплексе факторов могут вноситься коррективы в отработанный модельный вариант тактики, включающие конкретные тактические элементы, позволяющие добиться цели в данных соревнованиях.

Процесс совершенствования тактического мастерства происходит значительно эффективнее, когда постоянно анализируются итоги каждого соревнования, отмечая слабые стороны тактической подготовленности, и вносятся на основе этого соответствующие коррективы в подготовку.

Тактическая подготовка осуществляется как в процессе специальной физической и технической подготовки, так и в процессе общефизической подготовки с помощью специальных и общеподготовительных упражнений.

Содержание занятий по тактической подготовке

№ п/п	Темы занятий	Вид учебных занятий	Форма контроля
1	В теоретическую подготовку входит: - изучение арсенала тактических приемов, о том, в каких условиях, в борьбе с каким противником и с помощью каких средств их следует применять; - тактическое построение прохождения дистанции в зависимости от квалификации спортсмена; - характеристики велосипеда, трасс; - варианты распределения сил на дистанции; - просмотр видеофильмов, соревнований и специальных тактических занятий; - изучение физиологии и психологии спорта.	теория	опрос
2	Практическая подготовка включает в себя: - освоение тактических приемов, их вариантов и комбинаций; - анализ графиков прохождения дистанции выдающихся триатлетов.	практика	наблюдение

5. Техническая подготовка

Техническая подготовка – процесс, направленный на освоение учащимися системы движений, соответствующей особенностям вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основные задачи технической подготовки триатлетов:

- увеличение объёма и разнообразия двигательных умений и навыков;
- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности;
- последовательное превращение освоенных приёмов в целесообразные и эффективные соревновательные действия;
- совершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учётом индивидуальных особенностей спортсменов;
- повышение надёжности и результативности технических действий спортсмена в экстремальных соревновательных условиях.

Средствами технической подготовки являются соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений, специально-подготовительные упражнения, различные тренажёрные устройства и др.

Обучение спортивной технике является непрерывным процессом, который условно делится на ряд этапов: этап начального разучивания, этап детализированного разучивания (формирование умения), этап закрепления и дальнейшего совершенствования (формирование навыка). Обучение на этих этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования ориентировочной, исполнительной и контрольно-корректировочной частей действия.

Особенностью технической подготовки в триатлоне является необходимость овладеть техникой сразу трех разных видов спорта: плавания, велосипедного спорта и бега.

Плавательный сегмент.

Плавание кролем позволяет развить наибольшую скорость. Он всегда используется на соревнованиях, когда правила разрешают плавать вольным стилем. Кроль (от ангийского слова "crawl" – "ползать") – стиль плавания на груди, при движении которым пловец совершает широкие гребки вдоль тела попеременно правой и левой руками, и одновременно постоянно выполняет удары ногами в вертикальной плоскости (по принципу работы ножниц). Лицо спортсмена почти постоянно находится при этом в воде; периодически, во время одного из гребков он поворачивает голову в сторону, поднимая лицо из воды для того, чтобы сделать вдох.

Содержание занятий по технической подготовке

Плавательный сегмент

№ п/п	Темы занятий	Вид учебных занятий	Форма контроля
1	Плавание на открытой воде требует много специфических навыков. В их числе: - умение справляться с внутренним волнением и боязнью замкнутого пространства, которое может возникнуть в начале заплыва; - умение ориентироваться и поддерживать верную траекторию движения; - драфтинг: умение держаться за более быстрыми пловцами или за пловцами, плывущими в том же темпе; - умение проходить повороты и скоростная работа на отрезках у буйков; - эффективное плавание в гидрокостюме, адаптация движений; - умение адаптироваться к меняющимся условиям на открытой воде.	практика	наблюдение

Велосипедный сегмент.

Для достижения высоких спортивных результатов в велосипедном спорте гонщику необходимо владеть совершенной техникой педалирования.

Правильная техника педалирования подразумевает работу ногой во время всего цикла. Эффективность педалирования выражает расход энергии, преобразованный в силу, позволяющую велосипеду катиться вперед. Другими словами, эффективность педалирования характеризует способность мышц трансформировать накопленную биохимическую энергию в механическое движение, а оставшаяся энергия расходуется на выделение тепла. Чем выше эффективность, тем выше работоспособность велосипедиста с тем же количеством энергии и кислорода. Этот показатель является важным для успеха в велогонках и прочих соревнованиях на длинные дистанции.

Частота педалирования - это скорость, с которой спортсмен вращает педали, измеряемая в оборотах в минуту. Она является основным фактором улучшения производительности. Повышенная частота вращения педалей снижает усилие, необходимое для каждого хода педали, что улучшает общий результат.

Основой правильной техники езды на велосипеде является правильное использование трансмиссии или передачи. Типичная ошибка новичков - использование повышенной передачи, значительно сокращающей частоту педалирования.

Отдельного внимания заслуживает техника бессилового педаляжа. Спортсмен способен ехать, притом достаточно быстро, используя только вес своих ног. Иногда при езде в группе не требуется прикладывать значительных усилий к педалям, чтобы создать движение, — достаточно всего лишь опустить ногу вниз. Она движется только под собственным весом, вторая нога при этом совершает легкое подтягивающее усилие. Энергетические затраты при такой езде минимальные, а восстановление после интенсивной работы максимальное. Именно

бессиловой педаляж позволяет быстро восстановиться после рывков и интервалов. Технику бессилового педалирования необходимо отрабатывать на каждой восстановительной тренировке или ее части.

Содержание занятий по технической подготовке
Велосипедный сегмент

№ п/п	Темы занятий	Вид учебных занятий	Форма контроля
1	Техника посадки и педалирования	практика	наблюдение
2	Техника стартового разгона	практика	наблюдение
3	Техника торможения и остановки	практика	наблюдение
4	Техника преодоления подъемов спусков на трассе	практика	наблюдение
5	Техника прохождения дистанций	практика	наблюдение
6	Тактика прохождения дистанции с общего старта	практика	наблюдение
7	Техника прохождения поворотов, разворотов и виражей	практика	наблюдение
8	Техника маневрирования	практика	наблюдение
9	Техника контактного взаимодействия	практика	наблюдение

Беговой сегмент.

Технику бега характеризуют постановка стопы на грунт и последующая «работа» ног, положение туловища и головы, «работа» рук, частота и длина шагов, скорость бега, степень расслабления мышц в нерабочие моменты.

Основной и ведущей в беге является «работа» ног, анализ которой принято начинать с момента постановки стопы на грунт. Наиболее рациональной является постановка ноги с передней части наружного свода стопы с последующим перекатом на всю стопу. Тогда уменьшается тормозное действие переднего толчка, сокращается его длительность, лучше сохраняется поступательное движение бегуна вперед. Такая постановка возможно лишь при наличии небольшого наклона туловища вперед и при высокой работе рук. Постановка ступни на пятку, как в беге трусцой, не так эффективна, так как не дает должной силы отталкивания ноги от дорожки. Правильная постановка ноги позволяет уменьшить тормозное действие толчка вперед и сохранить набранный темп бега.

Внешним признаком хорошего и эффективного отталкивания от грунта является полное и законченное выпрямление толчковой ноги во всех суставах в сочетании с активным выносом вперед – вверх бедра маховой ноги, что существенно усиливает мощность толчка. Задний толчок выполняется очень эффективно, угол отталкивания равен примерно 50 градусам. В момент окончания заднего толчка голова должна держаться прямо, взгляд направлен вперёд.

Постановка ноги на внешнюю часть стопы возможна только в случае, если спортсмен энергично работает руками. В беге на длинные дистанции используется высокая работа рук. Угол сгибания рук в локтевом суставе должен быть меньшим, чем в других беговых дисциплинах. Локоть во время движения руки назад идет назад-наружу. При движении рук вперед кисть поворачивается вовнутрь и движется к средней линии туловища, как бы ухватываясь за воздух. При движении назад локоть руки идёт назад – наружу, угол сгибания уменьшается, а при движении вперед кисть идёт несколько внутрь, к средней линии туловища. С помощью высокой работы рук увеличивается частота шагов, а вместе с ней растет и скорость движения спортсмена. В отличие от спринтерских и средних дистанций, во время стайерского

бега корпус тела бегуна должен быть почти вертикальным, с еле заметным наклоном вперед. Такое положение обеспечивает большую эффективность работы ног.

Ритм дыхания согласовывается с частотой беговых шагов и индивидуален для каждого спортсмена. Исследования показали, что более выгодным является частое дыхание, в лучшей мере обеспечивающее организм кислородом. Целесообразнее всего применять смешанный тип дыхания с преобладанием диафрагмального (брюшного) дыхания. Это способствует улучшению кровообращения.

Нахождение оптимальной длины и частоты шагов – необходимое условие технического совершенства бегуна. Для каждого спортсмена, в зависимости от его роста, имеется определённый оптимум. Кроме того, один и тот же спортсмен в зависимости от прилагаемых усилий и конечного результата может иметь различную длину и частоту шагов, а для достижения одинакового результата одни спортсмены поддерживали скорость бега за счёт длины шага, другие – за счёт частоты движений.

Расслабление — ключ к экономичности и скорости бега. Бежать быстро в триатлоне возможно лишь в том случае, если спортсмену удается расслабить («выключить») все мышцы, активно не участвующие в процессе бега. Иногда, после изнурительных двух предыдущих этапов, расслабления бывает очень сложно добиться, и тем ценнее эта способность. Некоторые триатлеты показывают отличные результаты в «чистых» легкоатлетических дисциплинах, но не могут хорошо пробежать после велосипедной гонки, что отчасти объясняется неспособностью расслабить неработающие в данный момент мышцы. Чем быстрее старается бежать такой спортсмен, тем больше он «зажимается», больше тратит энергии и сильнее устает. Способность к расслаблению можно с успехом развить в процессе тренировок, хотя это и занимает продолжительное время.

Содержание занятий по технической подготовке
Беговой сегмент

№ п/п	Темы занятий	Вид учебных занятий	Форма контроля
1	Основы техники бега	практика	наблюдение
2	Техника работы рук	практика	наблюдение
3	Положение туловища и головы при беге	практика	наблюдение
4	Техника работы ног	практика	наблюдение
5	Постановка стопы	практика	наблюдение

Транзитная зона.

Транзитная зона — площадка, на которой стоят велосипеды, кроссовки и лежат все необходимые вещи. У каждого участника свое место, как правило, оно помечено номером. Быстрое прохождение транзитной зоны — необходимое условие успешного выступления на дистанции триатлона, особенно с групповой гонкой. В транзитной зоне можно потерять все, что выиграете в плавании, или, наоборот, отыграть отставание.

Транзитная зона – важная часть соревнований по триатлону. В триатлоне их 2 и каждая представляет собой место, где участники после заплыва меняют плавательную экипировку на велосипедную и после велозаезда велосипедную экипировку на беговую. Время прохождения транзитных зон включается в общее время прохождения дистанции, поэтому иногда их называют 4-м видом триатлона.

Содержание занятий по технической подготовке
Транзитная зона

№ п/п	Темы занятий	Вид учебных занятий	Форма контроля
1	Правила прохождения транзитной зоны	практика	наблюдение опрос
2	Методика прохождения транзитной зоны	практика	наблюдение опрос
3	Техника переодевания	практика	наблюдение сдача контрольных нормативов
4	Сбор сумок в транзитную зону	практика	наблюдение опрос
5	Расположение вещей и оборудования в транзитной зоне	практика	наблюдение опрос

6. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач, стоящих перед тренером-преподавателем, является последовательная подготовка учащихся к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора, судьи по спорту. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать со 2-го года обучения. Учащиеся должны овладеть принятой в триатлоне терминологией и командным языком для построения групп, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Для воспитания начальных инструкторских навыков учащиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий.

У учащихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать то или иное упражнение из пройденного материала. Для этого тренер-преподаватель должен давать специальные задания отдельным учащимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу тренеру-преподавателю необходимо проводить планово и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех учащихся группы.

Учащиеся должны знать правила соревнований по триатлону, наблюдать за проведением соревнований в старших группах и привлекаться к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях в своей и других группах.

Учащихся привлекают в качестве помощников при подготовке мест занятий и инвентаря, при проведении подготовительной и основной части учебно-тренировочного занятия, при разучивании отдельных приемов с учащимися более младших возрастов и при проведении соревнований. Привлечение триатлетов старших тренировочных групп не должно носить случайный характер, а должно специально планироваться тренером-преподавателем.

Содержание занятий по инструкторской и судейской практике

№ п/п	Темы занятий	Вид учебных занятий	Форма контроля
1	Единая всероссийская спортивная классификация	теория	опрос
2	Правила соревнований: организация, проведение	теория	опрос
3	Судейство соревнований	теория практика	опрос наблюдение
4	Подготовка соревнований	практика	наблюдение

7. Участие в соревнованиях

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов в триатлоне.

Спортивные соревнования – способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления. Спортивные соревнования являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования – средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря региональных, международных, всероссийских и местных (региональных, областных, школьных и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и мастерство спортсмена, тем в большей степени на систему соревнований оказывает влияние всероссийский календарь соревнований по триатлону. Большое разнообразие видов спорта, культивируемых федерацией триатлона России, дает возможность выступать в соревнованиях практически круглогодично. Главной отличительной особенностью соревнований в триатлоне является Кубковая система. На международных стартах это Кубок Европы, Кубок Мира и Кубковый турнир Чемпионата Мира (Чемпионская серия), на всероссийском уровне это кубок России и Кубок Федерации по триатлону. Кроме перечисленных видов спорта триатлеты так же участвуют в соревнованиях по плаванию, велосипедным гонкам на шоссе и легкой атлетике (беговые дистанции).

Участие в соревнованиях

Уровень спортивных соревнований		Год обучения								Вид учебных занятий	Форма контроля
		1	2	3	4	5	6	7	8		
Школьные	триатлон		*	*	*	*	*	*	*	практика	наблюдение
	другие виды	*	*	*	*	*	*	*	*	практика	наблюдение
Городские	триатлон			*	*	*	*	*	*	практика	наблюдение
	другие виды	*	*	*	*	*	*	*	*	практика	наблюдение
Региональные	триатлон				*	*	*	*	*	практика	наблюдение
	другие виды				*	*	*	*	*	практика	наблюдение
Всероссийские и международные	триатлон					*	*	*	*	практика	наблюдение
	другие виды					*	*	*	*	практика	наблюдение

8. Контрольные испытания

Эффективное планирование и успешное построение многолетней подготовки триатлетов возможно лишь на основе объективной, своевременной, постоянно поступающей информации, позволяющей вносить необходимые коррективы в учебно-тренировочный процесс. С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие основные разделы:

- контроль тренировочной деятельности;
- контроль соревновательной деятельности;
- контроль уровня подготовленности учащихся.

Для получения данных, характеризующих подготовленность учащихся, используются следующие методы контроля:

- педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие более полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;

- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить учащихся в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у учащихся.

Применяются следующие виды контроля:

- *годовой* (оценка долговременного тренировочного эффекта - в течение года обучения);

- *текущий* (оценка текущих состоянии: следствие нагрузки серии учебно-тренировочных занятий, соревнований); важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления учащегося после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления;

- *оперативный* (оценка оперативного состояния, срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных упражнений, серий упражнений, учебно-тренировочных занятий в целом).

Для оценки эффективности и результативности соревновательной деятельности учащихся используется следующий комплекс показателей:

Программа обследования соревновательной деятельности

№ п/п	Регистрируемые показатели	Используемые методики
1	Время прохождения дистанции (с)	Видеосъемка, видеоанализ соревновательной деятельности, хронометрирование, анализ протоколов соревнований
2	Время прохождения отдельных отрезков дистанции (с)	
3	Скорость на дистанции (средняя и по отдельным отрезкам), м/с	
4	Вариативность скорости по отрезкам дистанции (%)	
5	Отставание от лидера (с)	

При контроле тренировочных нагрузок учитываются и анализируются следующие основные параметры:

Программа обследования тренировочной деятельности

№ п/п	Регистрируемые показатели	Используемые методики
1	Объем тренировочной нагрузки	Хронометрирование Кардиомониторинг Видеосъемка и видеоанализ
2	Интенсивность тренировочной нагрузки	
3	Направленность тренировочной нагрузки	
4	Оценка техники движений в условиях тренировочной деятельности	
5	Оценка переносимости тренировочных нагрузок	

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (планы-конспекты занятий, рабочий дневник) и в протоколах аттестации учащихся.

1.5. Планируемые результаты

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются овладение теоретическим знаниями и практическими умениями и навыками, а также рост индивидуальных показателей.

Планируемые результаты освоения Программы:

Предметные:

- овладение знаниями в сфере «физическая культура и спорт» в целом, и в виде спорта «триатлон» в частности;
- сформированы жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики триатлона;
- приобретены знания по истории триатлона;
- изучена специальная терминология триатлона;
- изучены приёмы и методы контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформированы навыки регулирования психического состояния.

Метапредметные:

- развиты двигательные способности;
- развиты представления о мире спорта;
- развитие воли, выносливости, смелости, дисциплинированности;
- развита социальная активность и ответственность;
- укрепление физического и психического здоровья учащихся;
- сформированы основные знания о здоровом образе жизни, оказании первой помощи.

Личностные:

- привитие самодисциплины, нравственности и волевых качеств учащимся;
- сформирована привычка к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- сформирована потребность ведения здорового образа жизни;
- сформирована потребность обладания высоким уровнем социальной активности.

Условия перевода на следующий год обучения:

1. Стаж занятий, выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, ОТП по виду спорта «триатлон», требований к спортивной подготовке, предусмотренных Программой.
2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.
3. Сохранность контингента группы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Учебный план определяет распределение учебных часов по теоретическим и практическим занятиям на весь период. Количество часов зависит от расписания занятий и от материально-технической возможности учреждения.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	80	80		опрос
2	Общая физическая подготовка	440		440	наблюдение сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	1118		1118	наблюдение, сдача контрольных нормативов
4	Тактическая подготовка	146	36	110	опрос, наблюдение
5	Техническая подготовка	666		666	наблюдение
6	Инструкторская и судейская практика	84	10	74	наблюдение
7	Участие в соревнованиях	106		106	наблюдение, протоколы
8	Контрольные испытания	48		48	сдача контрольных нормативов
Итого		**2688**	**126**	**2562**	

Учебный план по уровням реализации Программы

Стартовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	6	6		опрос
2	Общая физическая подготовка	60		60	наблюдение сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	56		56	наблюдение, сдача контрольных нормативов
4	Тактическая подготовка	8	4	4	опрос, наблюдение
5	Техническая подготовка	28		28	наблюдение
6	Участие в соревнованиях	106		106	наблюдение, протоколы
7	Контрольные испытания	48		48	сдача контрольных нормативов
Итого		**168**	**158**	**10**	

Базовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	22	22		опрос
2	Общая физическая подготовка	126		126	наблюдение сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	286		286	наблюдение, сдача контрольных нормативов
4	Тактическая подготовка	34	10	24	опрос, наблюдение
5	Техническая подготовка	136	2	134	наблюдение
6	Инструкторская и судейская практика	24	10	14	наблюдение
7	Участие в соревнованиях	26		26	наблюдение, протоколы
8	Контрольные испытания	18		18	сдача контрольных нормативов
Итого		**672**	**44**	**628**	

Углубленный уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	22	22		опрос
2	Общая физическая подготовка	126		126	наблюдение сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	286		286	наблюдение, сдача контрольных нормативов
4	Тактическая подготовка	34	10	24	опрос, наблюдение
5	Техническая подготовка	136		136	наблюдение
6	Инструкторская и судейская практика	24	10	14	наблюдение
7	Участие в соревнованиях	26		26	наблюдение, протоколы
8	Контрольные испытания	18		18	сдача контрольных нормативов
Итого		**672**	**42**	**630**	

Стартовый уровень

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**6**	**6**		
1.1.	История триатлона	1	1		опрос
1.2.	Терминология триатлона	1	1		опрос
1.3.	Техника безопасности и профилактика травматизма	1	1		опрос
1.4.	Общая характеристика спортивной тренировки	1	1		опрос
1.5.	Спортивный режим	1	1		опрос
1.6.	Закаливание организма	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**60**		**60**	
2.1.	Сила	12		12	наблюдение, сдача контрольных нормативов
2.2.	Быстрота	12		12	
2.3.	Выносливость	12		12	
2.4.	Гибкость	12		12	
2.5.	Ловкость	12		12	
3.	**Специальная физическая подготовка**	**56**		**56**	
3.1.	Плавательный сегмент	36		36	наблюдение, сдача контрольных нормативов
3.1.1.	*упражнения в зале*	*4*		*4*	
3.1.2.	*упражнения в воде*	*8*		*8*	
3.1.3.	*развитие аэробной выносливости*	*8*		*8*	
3.1.4.	*развитие аэробной производительности*	*8*		*8*	
3.1.5.	*развитие скоростных качеств*	*8*		*8*	
3.2.	Беговой сегмент	20		20	
3.2.1.	*прыжковые упражнения*	*4*		*4*	наблюдение, сдача контрольных нормативов
3.2.2.	*беговые упражнения*	*4*		*4*	
3.2.3.	*барьерные упражнения*	*4*		*4*	
3.2.4.	*силовая работа в тренажерном зале*	*4*		*4*	
3.2.5.	*сила стопы*	*4*		*4*	
4.	**Тактическая подготовка**	**8**	**4**	**4**	
4.1.	Теория по тактической подготовке	4	4		опроос
4.2.	Тактические приемы	4		4	наблюдение
5.	**Техническая подготовка**	**28**		**28**	
5.1.	Плавательный сегмент	20		20	наблюдение, сдача контрольных нормативов
5.1.1.	*траектория движения*	*5*		*5*	
5.1.2.	*драфтинг*	*5*		*5*	
5.1.3.	*повороты*	*5*		*5*	
5.1.4.	*скоростная работа*	*5*		*5*	
5.2.	Беговой сегмент	8		8	наблюдение, сдача контрольных нормативов
5.2.1.	*основы техники бега*	*2*		*2*	
5.2.2.	*техника работы рук*	*2*		*2*	
5.2.3.	*положение туловища и головы при беге*	*1*		*1*	
5.2.4.	*техника работы ног*	*2*		*2*	
5.2.5.	*постановка стопы*	*1*		*1*	
6.	**Участие в соревнованиях**	**4**		**4**	наблюдение, протоколы соревнований
7.	**Контрольные испытания**	**6**		**6**	сдача контрольных нормативов
Итого		**168**	**10**	**158**	

Базовый уровень

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**6**	**6**		
1.1.	История триатлона	1	1		опрос
1.2.	Терминология триатлона	1	1		опрос
1.3.	Техника безопасности	1	1		опрос
1.4.	Общая характеристика спортивной тренировки	1	1		опрос
1.5.	Спортивный режим, закаливание организма	1	1		опрос
1.6.	Средства и методы тренировки	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**44**		**44**	
2.1.	Сила	9		9	наблюдение, сдача контрольных нормативов
2.2.	Быстрота	9		9	
2.3.	Выносливость	9		9	
2.4.	Гибкость	8		8	
2.5.	Ловкость	9		9	
3.	**Специальная физическая подготовка**	**66**		**66**	
3.1.	Плавательный сегмент	36		36	наблюдение, сдача контрольных нормативов
3.1.1.	*упражнения в зале*	*4*		*4*	
3.1.2.	*упражнения в воде*	*8*		*8*	
3.1.3.	*развитие аэробной выносливости*	*8*		*8*	
3.1.4.	*развитие аэробной производительности*	*8*		*8*	
3.1.5.	*развитие скоростных качеств*	*8*		*8*	
3.2.	Велосипедный сегмент	10		10	
3.2.1.	*управление велосипедом*	*3*		*3*	наблюдение, сдача контрольных нормативов
3.2.2.	*регулирование скорости*	*2*		*2*	
3.2.3.	*развитие специальных силовых качеств*	*3*		*3*	
3.2.4.	*развитие специальной выносливости*	*2*		*2*	
3.3.	Беговой сегмент	20		20	
3.3.1.	*прыжковые упражнения*	*4*		*4*	наблюдение, сдача контрольных нормативов
3.3.2.	*беговые упражнения*	*4*		*4*	
3.3.3.	*барьерные упражнения*	*4*		*4*	
3.3.4	*силовая работа в тренажерном зале*	*4*		*4*	
3.3.5.	*сила стопы*	*4*		*4*	
4.	**Тактическая подготовка**	**6**	**2**	**4**	
4.1.	Теория по тактической подготовке	2	2		опроос
4.2.	Тактические приемы	4		4	наблюдение
5.	**Техническая подготовка**	**30**	**2**	**28**	
5.1.	Плавательный сегмент	10		10	наблюдение, сдача контрольных нормативов
5.1.1.	*ориентирование и траектория движения*	*3*		*3*	
5.1.2.	*драфтинг*	*2*		*2*	
5.1.3.	*повороты скоростная работа*	*3*		*3*	
5.1.4.	*гидрокостюм*	*2*		*2*	
5.2.	Велосипедный сегмент	8		8	
5.2.1.	*техника посадки и педалирования*	*2*		*2*	наблюдение, сдача контрольных нормативов
5.2.2.	*техника стартового разгона*	*2*		*2*	
5.2.3.	*техника торможения и остановки*	*2*		*2*	
5.2.4.	*техника прохождения поворотов*	*2*		*2*	
5.3.	Беговой сегмент	10		10	наблюдение, сдача контрольных нормативов
5.3.1.	*основы техники бега*	*2*		*2*	
5.3.2.	*техника работы рук*	*2*		*2*	
5.3.3.	*положение туловища и головы при беге*	*2*		*2*	
5.3.4.	*техника работы ног*	*2*		*2*	
5.3.5.	*постановка стопы*	*2*		*2*	
5.4.	Транзитная зона	2	2		опрос
6.	**Инструкторская и судейская практика**	**4**	**2**	**2**	опрос, наблюдение
7.	**Участие в соревнованиях**	**6**		**6**	протоколы соревнований
8.	**Контрольные испытания**	**6**		**6**	сдача контрольных нормативов
Итого		**168**	**12**	**156**	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**8**	**8**		
1.1.	История триатлона	1	1		опрос
1.2.	Оборудование и инвентарь	1	1		опрос
1.3.	Техника безопасности	1	1		опрос
1.4.	Планирование тренировки	2	2		опрос
1.5.	Ведение дневника спортсмена	1	1		опрос
1.6.	Медицинский контроль и самоконтроль	2	2		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**46**		**46**	
2.1.	Сила	10		10	наблюдение, сдача контрольных нормативов
2.2.	Быстрота	10		10	
2.3.	Выносливость	10		10	
2.4.	Гибкость	8		8	
2.5.	Ловкость	8		8	
3.	**Специальная физическая подготовка**	**110**		**110**	
3.1.	Плавательный сегмент	50		50	наблюдение, сдача контрольных нормативов
3.1.1.	*упражнения в зале*	*10*		*10*	
3.1.2.	*упражнения в воде*	*10*		*10*	
3.1.3.	*развитие аэробной выносливости*	*10*		*10*	
3.1.4.	*развитие аэробной производительности*	*10*		*10*	
3.1.5.	*развитие скоростных качеств*	*10*		*10*	
3.2.	Велосипедный сегмент	30		30	
3.2.1.	*управление велосипедом*	*3*		*3*	наблюдение, сдача контрольных нормативов
3.2.2.	*развитие специальных силовых качеств*	*9*		*9*	
3.2.3.	*тренировка на уровне МПК*	*9*		*9*	
3.2.4.	*развитие специальной выносливости*	*9*		*9*	
3.3.	Беговой сегмент	30		30	
3.3.1.	*прыжковые упражнения*	*6*		*6*	наблюдение, сдача контрольных нормативов
3.3.2.	*беговые упражнения*	*6*		*6*	
3.3.3.	*барьерные упражнения*	*6*		*6*	
3.3.4	*силовая работа в тренажерном зале*	*6*		*6*	
3.3.5.	*сила стопы*	*6*		*6*	
4.	**Тактическая подготовка**	**14**	**4**	**10**	
4.1.	Теория по тактической подготовке	4	4		опроос
4.2.	Тактические приемы	10		10	наблюдение
5.	**Техническая подготовка**	**48**		**48**	
5.1.	Плавательный сегмент	20		20	наблюдение, сдача контрольных нормативов
5.1.1.	*ориентирование и траектория движения*	*5*		*5*	
5.1.2.	*драфтинг*	*5*		*5*	
5.1.3.	*повороты скоростная работа*	*5*		*5*	
5.1.4.	*тренировки на открытой воде*	*5*		*5*	
5.2.	Велосипедный сегмент	10		10	
5.2.1.	*техника стартового разгона*	*2*		*2*	наблюдение, сдача контрольных нормативов
5.2.2.	*техника торможения и остановки*	*2*		*2*	
5.2.3.	*техника прохождения поворотов*	*3*		*3*	
5.2.4.	*техника преодоления подъемов и спусков*	*3*		*3*	
5.3.	Беговой сегмент	14		14	наблюдение, сдача контрольных нормативов
5.3.1.	*техника бега*	*3*		*3*	
5.3.2.	*техника работы рук*	*3*		*3*	
5.3.3.	*положение туловища и головы при беге*	*2*		*2*	
5.3.4.	*техника работы ног*	*4*		*4*	
5.3.5.	*постановка стопы*	*2*		*2*	
5.4.	Транзитная зона	4		4	опрос
6.	**Инструкторская и судейская практика**	**10**	**4**	**6**	опрос, наблюдение
7.	**Участие в соревнованиях**	**10**		**10**	протоколы соревнований
8.	**Контрольные испытания**	**6**		**6**	сдача контрольных нормативов
Итого		**252**	**16**	**236**	

Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**8**	**8**		
1.1.	История триатлона	1	1		опрос
1.2.	Оборудование и инвентарь	1	1		опрос
1.3.	Техника безопасности	1	1		опрос
1.4.	Планирование тренировки	2	2		опрос
1.5.	Ведение дневника спортсмена	1	1		опрос
1.6.	Медицинский контроль и самоконтроль	2	2		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**36**		**36**	
2.1.	Сила	8		8	наблюдение, сдача контрольных нормативов
2.2.	Быстрота	8		8	
2.3.	Выносливость	8		8	
2.4.	Гибкость	2		6	
2.5.	Ловкость	2		6	
3.	**Специальная физическая подготовка**	**110**		**110**	
3.1.	Плавательный сегмент	50		50	наблюдение, сдача контрольных нормативов
3.1.1.	*упражнения в зале*	*10*		*10*	
3.1.2.	*упражнения в воде*	*10*		*10*	
3.1.3.	*развитие аэробной выносливости*	*10*		*10*	
3.1.4.	*развитие аэробной производительности*	*10*		*10*	
3.1.5.	*развитие скоростных качеств*	*10*		*10*	
3.2.	Велосипедный сегмент	30		30	
3.2.1.	*управление велосипедом*	*3*		*3*	наблюдение, сдача контрольных нормативов
3.2.2.	*развитие специальных силовых качеств*	*9*		*9*	
3.2.3.	*тренировка на уровне МПК*	*9*		*9*	
3.2.4.	*развитие специальной выносливости*	*9*		*9*	
3.3.	Беговой сегмент	30		30	
3.3.1.	*прыжковые упражнения*	*6*		*6*	наблюдение, сдача контрольных нормативов
3.3.2.	*беговые упражнения*	*6*		*6*	
3.3.3.	*барьерные упражнения*	*6*		*6*	
3.3.4	*силовая работа в тренажерном зале*	*6*		*6*	
3.3.5.	*сила стопы*	*6*		*6*	
4.	**Тактическая подготовка**	**14**	**4**	**10**	
4.1.	Теория по тактической подготовке	4	4		опроос
4.2.	Тактические приемы	10		10	наблюдение
5.	**Техническая подготовка**	**58**		**58**	
5.1.	Плавательный сегмент	20		20	наблюдение, сдача контрольных нормативов
5.1.1.	*ориентирование и траектория движения*	*5*		*5*	
5.1.2.	*драфтинг*	*5*		*5*	
5.1.3.	*повороты скоростная работа*	*5*		*5*	
5.1.4.	*тренировки на открытой воде*	*5*		*5*	
5.2.	Велосипедный сегмент	20		20	
5.2.1.	*техника прохождения дистанции с общего старта*	*5*		*5*	наблюдение, сдача контрольных нормативов
5.2.2.	*техника торможения и остановки*	*5*		*5*	
5.2.3.	*техника прохождения поворотов, разворотов*	*5*		*5*	
5.2.4.	*техника преодоления подъемов и спусков*	*5*		*5*	
5.3.	Беговой сегмент	14		14	наблюдение, сдача контрольных нормативов
5.3.1.	*техника бега*	*3*		*3*	
5.3.2.	*техника работы рук*	*3*		*3*	
5.3.3.	*положение туловища и головы при беге*	*2*		*2*	
5.3.4.	*техника работы ног*	*4*		*4*	
5.3.5.	*постановка стопы*	*2*		*2*	
5.4.	Транзитная зона	4		4	опрос
6.	**Инструкторская и судейская практика**	**10**	**4**	**6**	опрос, наблюдение
7.	**Участие в соревнованиях**	**10**		**10**	протоколы соревнований
8.	**Контрольные испытания**	**6**		**6**	сдача контрольных нормативов
Итого		**252**	**16**	**236**	

Углубленный уровень

Учебный план пятого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**10**	**10**		
1.1.	История триатлона	1	1		опрос
1.2.	Техника безопасности	1	1		опрос
1.3.	Планирование тренировки	3	3		опрос
1.4.	Медицинский контроль и самоконтроль	2	2		опрос
1.5.	Контроль и учет в спортивной тренировке	3	3		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**50**		**50**	
2.1.	Сила	10		10	наблюдение, сдача контрольных нормативов
2.2.	Быстрота	10		10	
2.3.	Выносливость	10		10	
2.4.	Гибкость	10		10	
2.5.	Ловкость	10		10	
3.	**Специальная физическая подготовка**	**146**		**146**	
3.1.	Плавательный сегмент	66		66	наблюдение, сдача контрольных нормативов
3.1.1.	*упражнения в зале*	*10*		*10*	
3.1.2.	*упражнения в воде*	*14*		*14*	
3.1.3.	*развитие аэробной выносливости*	*14*		*14*	
3.1.4.	*развитие аэробной производительности*	*14*		*14*	
3.1.5.	*развитие скоростных качеств*	*14*		*14*	
3.2.	Велосипедный сегмент	40		40	
3.2.1.	*развитие специальных силовых качеств*	*13*		*13*	наблюдение, сдача контрольных нормативов
3.2.2.	*тренировка на уровне МПК*	*13*		*13*	
3.2.3.	*развитие специальной выносливости на уровне ПАНО*	*14*		*14*	
3.3.	Беговой сегмент	40		40	
3.3.1.	*прыжковые упражнения*	*8*		*8*	наблюдение, сдача контрольных нормативов
3.3.2.	*беговые упражнения*	*8*		*8*	
3.3.3.	*барьерные упражнения*	*8*		*8*	
3.3.4	*силовая работа в тренажерном зале*	*8*		*8*	
3.3.5.	*сила стопы*	*8*		*8*	
4.	**Тактическая подготовка**	**16**	**4**	**12**	
4.1.	Теория по тактической подготовке	4	4		опроос
4.2.	Тактические приемы	12		12	наблюдение
5.	**Техническая подготовка**	**86**		**86**	
5.1.	Плавательный сегмент	30		30	наблюдение, сдача контрольных нормативов
5.1.1.	*ориентирование и траектория движения*	*8*		*8*	
5.1.2.	*драфтинг*	*6*		*6*	
5.1.3.	*скоростная работа*	*8*		*8*	
5.1.4.	*тренировки на открытой воде*	*8*		*8*	
5.2.	Велосипедный сегмент	30		30	
5.2.1.	*техника прохождения дистанции*	*6*		*6*	наблюдение, сдача контрольных нормативов
5.2.2.	*техника прохождения дистанции с общего старта*	*6*		*6*	
5.2.3.	*техника прохождения поворотов, разворотов*	*6*		*6*	
5.2.4.	*техника преодоления подъемов и спусков*	*6*		*6*	
5.2.5.	*техника маневрирования*	*6*		*6*	
5.3.	Беговой сегмент	20		20	наблюдение, сдача контрольных нормативов
5.3.1.	*техника бега*	*4*		*4*	
5.3.2.	*техника работы рук*	*4*		*4*	
5.3.3.	*положение туловища и головы при беге*	*4*		*4*	
5.3.4.	*техника работы ног*	*4*		*4*	
5.3.5.	*постановка стопы*	*4*		*4*	
5.4.	Транзитная зона	6		6	опрос
6.	**Инструкторская и судейская практика**	**10**		**10**	опрос, наблюдение
7.	**Участие в соревнованиях**	**12**		**12**	протоколы соревнований
8.	**Контрольные испытания**	**6**		**6**	сдача контрольных нормативов
Итого		**336**	**14**	**322**	

Учебный план шестого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**12**	**12**		
1.1.	История триатлона	2	2		опрос
1.2.	Техника безопасности	2	2		опрос
1.3.	Планирование тренировки	2	2		опрос
1.4.	Медицинский контроль и самоконтроль	2	2		опрос
1.5.	Контроль и учет в спортивной тренировке	2	2		опрос
1.6.	Психологическая подготовка триатлониста	2	2		
2.	**Общая физическая подготовка**	**64**		**64**	
2.1.	Сила	12		12	наблюдение, сдача контрольных нормативов
2.2.	Быстрота	16		16	
2.3.	Выносливость	16		16	
2.4.	Гибкость	10		10	
2.5.	Ловкость	10		10	
3.	**Специальная физическая подготовка**	**160**		**160**	
3.1.	Плавательный сегмент	70		70	наблюдение, сдача контрольных нормативов
3.1.1.	*упражнения в зале*	*14*		*14*	
3.1.2.	*упражнения в воде*	*14*		*14*	
3.1.3.	*развитие аэробной выносливости*	*14*		*14*	
3.1.4.	*развитие аэробной производительности*	*14*		*14*	
3.1.5.	*развитие скоростных качеств*	*14*		*14*	
3.2.	Велосипедный сегмент	50		50	
3.2.1.	*развитие специальных силовых качеств*	*18*		*18*	наблюдение, сдача контрольных нормативов
3.2.2.	*тренировка на уровне МПК*	*16*		*16*	
3.2.3.	*развитие специальной выносливости на уровне ПАНО*	*16*		*16*	
3.3.	Беговой сегмент	40		40	
3.3.1.	*прыжковые упражнения*	*8*		*8*	наблюдение, сдача контрольных нормативов
3.3.2.	*беговые упражнения*	*8*		*8*	
3.3.3.	*барьерные упражнения*	*8*		*8*	
3.3.4	*силовая работа в тренажерном зале*	*8*		*8*	
3.3.5.	*сила стопы*	*8*		*8*	
4.	**Тактическая подготовка**	**26**	**6**	**20**	
4.1.	Теория по тактической подготовке	6	6		опроос
4.2.	Тактические приемы	20		20	наблюдение
5.	**Техническая подготовка**	**120**		**120**	
5.1.	Плавательный сегмент	40		40	наблюдение, сдача контрольных нормативов
5.1.1.	*ориентирование и траектория движения*	*10*		*10*	
5.1.2.	*драфтинг*	*10*		*10*	
5.1.3.	*скоростная работа*	*10*		*10*	
5.1.4.	*тренировки на открытой воде*	*10*		*10*	
5.2.	Велосипедный сегмент	40		40	
5.2.1.	*техника прохождения дистанции*	*8*		*8*	наблюдение, сдача контрольных нормативов
5.2.2.	*техника прохождения поворотов, разворотов*	*8*		*8*	
5.2.3.	*техника преодоления подъемов и спусков*	*8*		*8*	
5.2.4.	*техника маневрирования*	*8*		*8*	
5.2.5.	*техника контактного взаимодействия*	*8*		*8*	
5.3.	Беговой сегмент	30		30	наблюдение, сдача контрольных нормативов
5.3.1.	*техника бега*	*6*		*6*	
5.3.2.	*техника работы рук*	*6*		*6*	
5.3.3.	*положение туловища и головы при беге*	*6*		*6*	
5.3.4.	*техника работы ног*	*6*		*6*	
5.3.5.	*постановка стопы*	*6*		*6*	
5.4.	Транзитная зона	10		10	опрос
6.	**Инструкторская и судейская практика**	**12**		**12**	опрос, наблюдение
7.	**Участие в соревнованиях**	**20**		**20**	протоколы соревнований
8.	**Контрольные испытания**	**6**		**6**	сдача контрольных нормативов
Итого		**420**	**18**	**402**	

Учебный план седьмого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**14**	**14**		
1.1.	История триатлона	2	2		опрос
1.2.	Техника безопасности	2	2		опрос
1.3.	Планирование тренировки	3	3		опрос
1.4.	Медицинский контроль и самоконтроль	2	2		опрос
1.5.	Контроль и учет в спортивной тренировке	2	2		опрос
1.6.	Психологическая подготовка триатлониста	3	3		
2.	**Общая физическая подготовка**	**70**		**70**	
2.1.	Сила	14		14	наблюдение, сдача контрольных нормативов
2.2.	Быстрота	18		18	
2.3.	Выносливость	18		18	
2.4.	Гибкость	10		10	
2.5.	Ловкость	10		10	
3.	**Специальная физическая подготовка**	**220**		**220**	
3.1.	Плавательный сегмент	90		90	наблюдение, сдача контрольных нормативов
3.1.1.	*упражнения в зале*	*18*		*18*	
3.1.2.	*упражнения в воде*	*18*		*18*	
3.1.3.	*развитие аэробной выносливости*	*18*		*18*	
3.1.4.	*развитие аэробной производительности*	*18*		*18*	
3.1.5.	*развитие скоростных качеств*	*18*		*18*	
3.2.	Велосипедный сегмент	70		70	
3.2.1.	*развитие специальных силовых качеств*	*26*		*26*	наблюдение, сдача контрольных нормативов
3.2.2.	*тренировка на уровне МПК*	*22*		*22*	
3.2.3.	*развитие специальной выносливости на уровне ПАНО*	*22*		*22*	
3.3.	Беговой сегмент	60		60	
3.3.1.	*прыжковые упражнения*	*12*		*12*	наблюдение, сдача контрольных нормативов
3.3.2.	*беговые упражнения*	*12*		*12*	
3.3.3.	*барьерные упражнения*	*12*		*12*	
3.3.4	*силовая работа в тренажерном зале*	*12*		*12*	
3.3.5.	*сила стопы*	*12*		*12*	
4.	**Тактическая подготовка**	**26**	**6**	**20**	
4.1.	Теория по тактической подготовке	6	6		опроос
4.2.	Тактические приемы	20		20	наблюдение
5.	**Техническая подготовка**	**130**		**130**	
5.1.	Плавательный сегмент	50		50	наблюдение, сдача контрольных нормативов
5.1.1.	*ориентирование и траектория движения*	*10*		*10*	
5.1.2.	*драфтинг*	*10*		*10*	
5.1.3.	*скоростная работа*	*14*		*14*	
5.1.4.	*тренировки на открытой воде*	*16*		*16*	
5.2.	Велосипедный сегмент	40		40	
5.2.1.	*техника прохождения дистанции*	*8*		*8*	наблюдение, сдача контрольных нормативов
5.2.2.	*техника прохождения поворотов, разворотов*	*8*		*8*	
5.2.3.	*техника преодоления подъемов и спусков*	*8*		*8*	
5.2.4.	*техника маневрирования*	*8*		*8*	
5.2.5.	*техника контактного взаимодействия*	*8*		*8*	
5.3.	Беговой сегмент	30		30	наблюдение, сдача контрольных нормативов
5.3.1.	*техника бега*	*6*		*6*	
5.3.2.	*техника работы рук*	*6*		*6*	
5.3.3.	*положение туловища и головы при беге*	*6*		*6*	
5.3.4.	*техника работы ног*	*6*		*6*	
5.3.5.	*постановка стопы*	*6*		*6*	
5.4.	Транзитная зона	10		10	опрос
6.	**Инструкторская и судейская практика**	**18**		**18**	опрос, наблюдение
7.	**Участие в соревнованиях**	**20**		**20**	протоколы соревнований
8.	**Контрольные испытания**	**6**		**6**	сдача контрольных нормативов
Итого		**504**	**20**	**484**	

Учебный план восьмого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**16**	**16**		
1.1.	История триатлона	2	2		опрос
1.2.	Техника безопасности	2	2		опрос
1.3.	Планирование тренировки	3	3		опрос
1.4.	Медицинский контроль и самоконтроль	3	3		опрос
1.5.	Контроль и учет в спортивной тренировке	3	3		опрос
1.6.	Психологическая подготовка триатлониста	3	3		
2.	**Общая физическая подготовка**	**70**		**70**	
2.1.	Сила	14		14	наблюдение, сдача контрольных нормативов
2.2.	Быстрота	18		18	
2.3.	Выносливость	18		18	
2.4.	Гибкость	10		10	
2.5.	Ловкость	10		10	
3.	**Специальная физическая подготовка**	**250**		**250**	
3.1.	Плавательный сегмент	90		90	наблюдение, сдача контрольных нормативов
3.1.1.	*упражнения в зале*	*18*		*18*	
3.1.2.	*упражнения в воде*	*18*		*18*	
3.1.3.	*развитие аэробной выносливости*	*18*		*18*	
3.1.4.	*развитие аэробной производительности*	*18*		*18*	
3.1.5.	*развитие скоростных качеств*	*18*		*18*	
3.2.	Велосипедный сегмент	90		90	
3.2.1.	*развитие специальных силовых качеств*	*30*		*30*	наблюдение, сдача контрольных нормативов
3.2.2.	*тренировка на уровне МПК*	*30*		*30*	
3.2.3.	*развитие специальной выносливости на уровне ПАНО*	*30*		*30*	
3.3.	Беговой сегмент	70		70	
3.3.1.	*прыжковые упражнения*	*14*		*14*	наблюдение, сдача контрольных нормативов
3.3.2.	*беговые упражнения*	*14*		*14*	
3.3.3.	*барьерные упражнения*	*14*		*14*	
3.3.4	*силовая работа в тренажерном зале*	*14*		*14*	
3.3.5.	*сила стопы*	*14*		*14*	
4.	**Тактическая подготовка**	**36**	**6**	**30**	
4.1.	Теория по тактической подготовке	6	6		опроос
4.2.	Тактические приемы	30		30	наблюдение
5.	**Техническая подготовка**	**166**		**166**	
5.1.	Плавательный сегмент	60		60	наблюдение, сдача контрольных нормативов
5.1.1.	*ориентирование и траектория движения*	*15*		*15*	
5.1.2.	*драфтинг*	*15*		*15*	
5.1.3.	*скоростная работа*	*15*		*15*	
5.1.4.	*тренировки на открытой воде*	*15*		*15*	
5.2.	Велосипедный сегмент	50		50	
5.2.1.	*техника прохождения дистанции*	*10*		*10*	наблюдение, сдача контрольных нормативов
5.2.2.	*техника прохождения поворотов, разворотов*	*10*		*10*	
5.2.3.	*техника преодоления подъемов и спусков*	*10*		*10*	
5.2.4.	*техника маневрирования*	*10*		*10*	
5.2.5.	*техника контактного взаимодействия*	*10*		*10*	
5.3.	Беговой сегмент	40		40	наблюдение, сдача контрольных нормативов
5.3.1.	*техника бега*	*8*		*8*	
5.3.2.	*техника работы рук*	*8*		*8*	
5.3.3.	*положение туловища и головы при беге*	*8*		*8*	
5.3.4.	*техника работы ног*	*8*		*8*	
5.3.5.	*постановка стопы*	*8*		*8*	
5.4.	Транзитная зона	16		16	опрос
6.	**Инструкторская и судейская практика**	**20**		**20**	опрос, наблюдение
7.	**Участие в соревнованиях**	**24**		**24**	протоколы соревнований
8.	**Контрольные испытания**	**6**		**6**	сдача контрольных нормативов
Итого		**588**	**22**	**566**	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график – это составная часть Программы, является комплексом основных характеристик образования. Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, количество учебных дней, количество учебных часов, режим занятий. Составляется календарный учебный график на учебный год для каждой группы. Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении № 2 к настоящей Программе.

Дата начала учебного года: 1 сентября.

Дата окончания учебного года: 30 июня.

Количество учебных недель: 42.

Количество учебных часов: зависит от года обучения.

Начало учебных занятий первого года обучения 1 октября. С 1 сентября по 30 сентября – организационный период (набор учащихся на первый год обучения по Программе).

2.3. Рабочая программа воспитания

Особенности организации воспитательной деятельности в учреждении

Воспитательная работа направлена на формирование личности юного спортсмена. Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Важное условие успеха – единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательной школы и учреждения дополнительного образования.

Воспитательная работа планируется с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности учреждения.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Принципы воспитания в учреждении:

- *Принцип связи воспитания с жизнью*, социокультурной средой. Воспитание строиться в соответствии с требованиями общества, перспективами его развития, его потребностям.
- *Принцип комплексности, целостности, единства* всех компонентов воспитательного процесса. В соответствии с этим принципом в воспитательном процессе цели и задачи, содержание и средства согласованы между собой.
- *Принцип связи воспитания с повседневной жизнью и трудом*. Учащийся занимается посильным трудом, знакомится с национальными промыслами его родного края, познает культуру труда.
- *Принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности* (активности) воспитанников. В соответствии с этим принципом педагог при организации воспитательного процесса предлагает те виды деятельности, которые будут стимулировать активность детей, их творческую свободу, но сохраняет при этом руководящие позиции.
- *Принцип гуманизма, уважения к личности* ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.
- *Принцип опоры на положительное в личности ребенка*. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление учащегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.
- *Принцип воспитания в коллективе и через коллектив*. В соответствии с этим принципом воспитание в группе, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях.
- *Принцип учета возвратных и индивидуальных особенностей детей*. Для реализации этого принципа педагогу необходимо знать типичные возрастные особенности учащихся, а также индивидуальные различия детей в конкретной учебной группе.

- *Принцип единства действий и требований* к ребенку в семье, образовательном учреждении, социуме. В соответствии с этим принципом педагогу необходимо установить тесный контакт с семьей и договориться о согласованных действиях, в ходе воспитательного процесса обсуждать вместе с детьми реальные события, происходящие в их жизни (в школе, на улице).

Чтобы воспитание достигло своей цели, необходимо соблюдать следующие важные ***требования к принципам воспитания:***

- *Обязательность.* Имеется в виду, что принципы воспитания не носят рекомендательный характер, педагог обязан их соблюдать и внедрять в свою ежедневную деятельность, а не выполнять от случая к случаю.

- *Комплексность.* Все принципы следует объединить в комплекс и применять взаимосвязано, единым фронтом. Важным условием эффективности является их одновременное действие.

- *Равнозначность.* Положительный результат воспитания может быть достигнут только тогда, когда все принципы имеют равное значение, среди них нет ни главных, ни второстепенных, ни тех, которые надо использовать в первую очередь или во вторую. Все принципы воспитания имеют равную ценность и значение.

Процесс воспитания в учреждении основывается на следующих *принципах взаимодействия* педагогов и школьников:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в учреждении;
- ориентир на создание в учреждении психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие учащихся и педагогов;
- построение отношений между взрослыми и детьми на основе, доверия, сотрудничества, любви, доброжелательности, уважения личности каждого ребенка;
- опора на положительное в личности ребенка, вера педагогов в положительные результаты воспитания, подход к каждому ребенку с «оптимистической гипотезой»;
- организация основных совместных мероприятий учащихся и педагогов как предмета совместной деятельности взрослых и детей;
- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Цели и задачи воспитательной работы

Цели воспитания – формирование личностной и практико-ориентированной среды для успешной социализации учащихся в обществе через механизмы самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Задачи воспитания:

- Развитие общей культуры учащихся.
- Формирование у детей гражданско-патриотического сознания: уважение к своей семье, обществу, государству, к духовно-нравственным ценностям, к национальному и историческому наследию Родины.
- Профилактика вредных привычек, правонарушений, социально-опасных явлений.
- Формировать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни.
- Способствовать развитию у учащихся экологической культуры, бережного отношения к природе, развивать стремление беречь и охранять природу.
- Воспитывать у учащихся уважение к труду, содействовать профессиональному самоопределению учащихся.
- Создание условий для активного и полезного взаимодействия с семьей по вопросам воспитания учащихся.

Виды, формы и содержание воспитательной работы

№ п/п	Вид деятельности	Целевое назначение	Формы организации деятельности	Содержание воспитательной работы
1	Познавательная	Обогащает представление об окружающей действительности, формирует потребность в профессиональном образовании, способствует интеллектуальному развитию.	Лекция, рассказ, беседа, дискуссия, ролевая игра.	Изучение окружающей действительности, освоение новых знаний, навыков и умений, которые необходимы для жизни в обществе и мире в целом. Учащийся получает новую информацию, узнаёт о законах мира и учится не только взаимодействовать с ним, но и влиять на него.
2	Общественная	Содействует социализации учащихся, включает их в сопереживание проблемам общества, приобщает к активному преобразованию действительности.	Мероприятий, праздники, соревнования, акции.	Совместно с педагогами и родителями организация и проведение различных праздников (общешкольных, в группе, в объединении), конкурсов, соревнований. Организация и участие детей в различных акциях.
3	Ценностно-ориентированная	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей, формирование культуры, своего «Я». Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.	Беседы, тестирование, анкетирование, акции.	Проведение диспутов и бесед на нравственные темы; формирование у учащихся отношения к миру; формирование у учащихся убеждений, взглядов, усвоение учащимися нравственных и других норм жизни людей – всего того, что называют ценностями. Тренер-преподаватель стимулирует выработку учащимися отношений, взглядов на жизнь в различных формах деятельности: беседы по социально-нравственной проблематике, дискуссии, диспуты. Профилактика правонарушений и социально-опасных явлений.
4	Спортивно-оздоровительная	Здоровый образ жизни, формирует силу, выносливость, пластичность и красоту человеческого тела и отношений. Профилактика вредных привычек.	Учебно-тренировочные занятия, спортивные мероприятия, соревнования.	Освоение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по выбранным видам спорта, утвержденным в учреждении. Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях.
5	Военно-патриотическая	Формирование в ребёнке приверженности важнейшим духовным ценностям и традициям, воспитание любви к Родине, заботы об интересах страны, гордости за героическое прошлое нашего Отечества, за научно-технический и культурный вклад России в мировую цивилизацию.	Встречи с военными, ветеранами и участниками военных действий, экскурсии, участие в творческих конкурсах, смотрах.	Формирование у учащихся глубокого патриотического сознания, идей служения Отечеству и его вооруженной защите; уважение к военной истории; стремления к военной службе, сохранению и приумножению славных воинских традиций; сохранение памяти о знаменательных событиях и датах, о подвигах героических личностей русской Земли и воспитание гордости за деяние своих предков; воспитание чувства любви к своей малой родине, уважительного отношения к национальным традициям и культуре, пробуждение чувства гордости за свой народ.

6	Культурно-досуговая	Взаимнообогащающий досуг учащихся, общение друг с другом.	Праздники, различные мероприятия, поход в кино, игры, совместный отдых, содержательные развлечения.	Содержательный, развивающий отдых, свободное общение, в котором инициатива принадлежит учащимся, педагог принимает активное участие во всех мероприятиях. Спортивно-оздоровительную деятельность. Свободное общение, досуг учащихся может проходить в самых разных формах: игры, праздники, вечера отдыха, коллективные дни рождения, соревнования, совместные прогулки, походы и пр.
7	Трудовая	Направлена на создание, сохранение и приумножение материальных ценностей, формирование уважительного отношения к материальным ценностям как средствам для существования человека.	Общественно-полезный труд по самообслуживанию, субботники, дежурство во время занятий и т.д.	Совместный труд в учреждении: уборка помещений, уборка территории, помощь при ремонте, трудовые десанты по благоустройству территории учреждения, участие в общегородских акциях и т.д.
8	Безопасность	Предупреждение детского ДТП, соблюдение правил и техники безопасности в различных жизненных ситуациях.	Инструктаж, беседа, рассказ, опрос.	Проведение инструктажей: охрана труда; пожарная безопасность; антитеррористическая безопасность; правила поведения: на дорогах, на воде и вблизи водоемов, в транспорте, на учебно-тренировочных занятия, спортивных соревнованиях и т.д.

Методы воспитания

Выбор метода зависит: от специфики общественно-воспитательной среды, вида деятельности, возраста учащихся, индивидуально-типологических способной учащихся, уровня воспитанности коллектива.

Метод убеждения. Убеждать, значит так воздействовать на сознание и поведение учащегося, чтобы у него формировались способности поиска истинности миропонимания. В процессе убеждения идеи и нормы, выработанные обществом, превращаются в личные убеждения, в систему мотивов поведения, в руководство к действию.

Средства убеждения: учебная работа, беседы, диспуты, встречи, сборы, собрания.

Метод примера. Воспитательная сила примера основана на стремлении людей к подражанию социальным нормам и ролям. Дети стремятся копировать в своем поведении те действия и поступки, которые, с их точки зрения, кажутся значительными и укрепляют их достоинство. Большое воспитательное значение на учащихся оказывает педагог.

На практике воспитания *используются личные примеры*, из жизни и деятельности других людей, из природы, художественного творчества.

Метод упражнения – равномерно организованное выполнение учащимися практических действий и дел с целью накопления нравственного опыта и формирования положительных черт личности. В процессе многократных повторений должны выполняться не только действия и поступки, но и внутренние стимулы, которыми определяется поведение личности.

Упражнение – основной метод умственного, нравственного, физического и эстетического воспитания.

Типы упражнений: упражнения в деятельности (трудовые, в общественной деятельности, спортивные); режимные упражнения; специальные (в этикете, культуре поведения, речи).

Метод приучения – начальная стадия метода упражнения и его составная часть. Основа метода – требование.

Составные части: формулировка правила, разъяснение, демонстрация норм и формирование положительного отношения к правилам, многократное повторение.

Метод требования. Содействует возникновению полезных навыков и привычек, формирует черту характера и нравственные идеалы. Требование должно быть гуманным, разумным, подготовленным, системным, рациональным, должно предполагать наращивание трудностей.

Приемы требований: советом, мимикой, жестом, паузой, в игровом оформлении, выражением доверия (недоверия), просьбой (намеком), одобрением (осуждением), угрозой (наказанием). В случае одностороннего увлечения учащегося деятельностью, которая может способствовать формированию негативного поведения, наиболее действенным методов преодоления является переключение учащегося с одного вида деятельности на другой и постепенное формирование нового стереотипа поведения.

Метод поощрения (одобрения) представляет собой совокупность морального и материального стимулирования, признание, положительную оценку поведения или качеств учащегося.

Средства: одобрение взглядом, похвала, благодарность, похвала в присутствии товарищей, награждение. Неуместная похвала теряет воспитательную силу. Учащиеся к ней привыкают и перестают реагировать. Лучший способ – хвалить не самого человека, а выполненное им задание. Он должен быть приучен испытывать чувство удовлетворения не ради поощрения, а во имя результатов труда, в том числе и спортивного.

Метод осуждения (наказания). Осуждение проявляется в неодобрении, отрицательной оценке действий и поступков личности. Наказание – это мера и способ воздействия против человека, совершившего проступок (преступление).

Виды педагогического наказания: наказание-внушение (порицание, замечание, вывод); наказание-ограничение (удаление с занятий, исключение из ОУ); наказание-привлечение (уборка, ремонт).

Правила применения наказаний в процессе воспитания:

• наказаний не должно приносить физических страданий;
• наказание накладывается уверенным тоном, в спокойной обстановке;
• наказание должно быть индивидуальным;
• нельзя наказывать по подозрению;
• нельзя напоминать о заранее наложенных взысканиях;
• наказание должно быть поддержано общественным осуждением действий провинившегося;
• наказания должны быть редки.

Наказание должно побуждать к обдумыванию своего поведения и требовательно относиться к себе. Наказание только тогда достигает цели, когда оно является справедливым и поддерживается общественным мнением коллектива.

Метод соревнования (игры). Один из методов мобилизации творческой трудовой активности учащихся, способствующий более качественному и эффективному выполнению деятельности. Соревнование обозначает стремление учащихся не отставать друг от друга, добиваться лучших результатов. Соревнование (игра) – это метод воспитания, обучение, развития и психологической подготовки к решению жизненных задач.

Планируемые результаты

Планируемые результаты воспитания носят отсроченный характер, но деятельность педагогов нацелена на перспективу развития и становления личности учащегося.

В результате поэтапной реализации программы воспитания будет обеспечено:

- освоение учащимися социально значимых знаний и приобретение опыта социального взаимодействия, направленных на формирование гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения;
- формирование опыта самоопределения (личностного и профессионального);
- овладение учащимися способами саморазвития и самореализации в современном мире;

- вовлечение детей и молодежи в позитивную социальную деятельность, рост числа патриотически настроенных молодых граждан;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- повышение социальной активности учащихся;
- рост участников и победителей в конкурсах и соревнованиях;
- повышение общественного престижа семьи, отцовства и материнства, сохранение и возрождение традиционных семейных ценностей, укрепление традиций семейного воспитания;
- модернизация содержания программ дополнительной, внеурочной деятельности.

Календарный план воспитательной работы

Вид деятельности воспитательной работы	Мероприятия (форма проведения, название)	Сроки проведения	Ответственные
Сентябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.09-30.09	тренеры-преподаватели
Познавательная	Знакомство учащихся общеобразовательных школ с направлениями деятельности учреждения в рамках ежегодного фестиваля «Я талантлив!»	01.09-11.09	педагогические работники учреждения
Безопасность	Тематическое занятие, посвященное Дню солидарности в борьбе с терроризмом. Беседа о поведении при угрозе террористического акта.	02.09-10.09	тренеры-преподаватели
Общественная	Участие во всероссийской акции «Вместе, всей семьей» - разместить фотографию в VK.	17 сентября	тренеры-преподаватели
Безопасность	Тематическое занятие, посвященное неделе безопасности дорожного движения. Беседа по правилам дорожного движения.	25.09-29.09	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Октябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.10-31.10	тренеры-преподаватели
Познавательная	День открытых дверей	01.10-15.10	администрация, тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Тематическая беседа, посвященная дню пожилых людей. Поздравление бабушек и дедушек.	1 октября	тренеры-преподаватели
Общественная	Родительские собрания.	10.10-20.10	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии.	25.10-31.10	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели

Ноябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.11-30.11	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Тематическая беседа, посвященная Дню народного единства.	01.11-04.11	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Беседа, посвященная Всероссийскому дню призывника.	12.11-15.11	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж по пожарной безопасности	15.11-20.11	тренеры-преподаватели
Общественная	Тематическая беседа, посвященная Дню толерантности	15.11-20.11	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Мероприятия, посвященные Дню матери в России. Поздравление мам.	25.11-28.11	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Декабрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.12-31.12	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	01.12-07.12	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Беседа, посвященная Дню неизвестного солдата. Возложение цветов к памятнику Неизвестного солдата.	3 декабря	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Единое занятие «Мы - Россияне!», посвященное Дню Конституции Российской Федерации. Опрос: «Знаешь ли ты Конституцию РФ».	09.12-12.12	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Всероссийская акция «Мы – граждане России!». Размести в социальных сетях видеообращение «Что значит быть гражданином Российской Федерации»	12 декабря	тренеры-преподаватели
Безопасность	Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников.	20.12-27.12	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Организация новогодних праздников.	25.12-30.12	администрация, тренеры-преподаватели с привлечением родителей
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Январь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.01-31.01	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии. Посещение праздничных мероприятий.	01.01-10.01	тренеры-преподаватели с привлечением родителей
Общественная, Трудовая	Тематическая беседа, посвященная Дню российского студенчества. Единое занятий на тему: «Сто дорог – одна моя»,	23.01-26.01	тренеры-преподаватели

	«Мир профессий», «Кем я хочу стать».		
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Февраль			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.02-29.02	тренеры-преподаватели
Познавательная	Беседа, посвященная Дню российской науки.	8 февраля	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества (спортивные соревнования, турниры).	18.02-26.02	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Март			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.03-31.03	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Организация праздников.	05.03-07.03	администрация, тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	15.03-22.03	тренеры-преподаватели
Общественная, Военно-патриотическая	Участие во всероссийских акциях, посвященных Дню воссоединения Крыма с Россией.	18 марта	администрация, тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии.	26.03-31.03	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Апрель			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.04-30.04	тренеры-преподаватели
Познавательная, Спортивно-оздоровительная	Тематические занятия, посвященные Дню космонавтики. Организация и проведение спортивных соревнований, посвященных Дню космонавтики.	10.04-15.04	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж по пожарной безопасности	20.04-25.04	тренеры-преподаватели
Общественная, Ценностно-ориентированная	Участие в акциях, посвященных Дню Земли.	22 апреля	администрация, тренеры-преподаватели
Трудовая	Участие в общегородских субботниках	22.04-30.04	администрация, тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели

Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Май			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.05-31.05	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая, Общественная, Ценностно-ориентированная, Спортивно-оздоровительная	День Победы. Участие во всероссийских акциях «Георгиевская ленточка», «Диктант Победы», «Бессмертный полк», «Возложение цветов к Вечному огню». Организация и проведение спортивных соревнований, посвященных Дню Победы.	01.05-15.05	администрация, тренеры-преподаватели
Общественная	Родительские собрания.	10.05-20.05	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	20.05-27.05	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Июнь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.06-30.06	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	День защиты детей. Организация праздничных мероприятий. Совместное посещение праздничных мероприятий.	01 июня	тренеры-преподаватели
Познавательная	Тематическая беседа, посвященная Дню русского языка.	6 июня	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая, Общественная, Ценностно-ориентированная, Культурно-досуговая	День России. Совместное посещение праздничных мероприятий.	12 июня	тренеры-преподаватели
Общественная, Культурно-досуговая	День выпускника. Вручение свидетельств о завершении обучения, праздничные мероприятия.	20.06-30.06	администрация, тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	День памяти и скорби. Участие во всероссийских акциях.	22 июня	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая, Общественная	День молодежи. Совместное посещение праздничных мероприятий.	27 июня	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели

2.4. Условия реализации Программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации Программы используются следующие помещения и оборудование:

- бассейн;
- спортивный зал;
- стадион;
- раздевалка для учащихся;
- велосипеды;
- велотренажеры;
- насос для велосипеда;
- гимнастические маты;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- мячи футбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи набивные;
- скакалки;
- гантели;
- свисток;
- доска информационная;
- планшет;
- наглядная агитация, плакаты;
- инструменты для ремонта велосипеда;
- средства обслуживания велосипеда.

Экипировка спортсмена:

- велоперчатки;
- велорубашка;
- велотрусы;
- велотуфли;
- велошлем;
- очки защитные;
- костюм (комбинезон) для плавания;
- купальник (для девочек);
- плавки (для мальчиков);
- очки для плавания;
- беруши;
- шапочка для плавания;
- полотенце;
- обувь для бассейна;
- костюм спортивный;
- кроссовки легкоатлетические;
- футболка спортивная;
- шорты спортивные.

2. Информационное обеспечение.

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий;
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Учебно-методическое обеспечение:

- реализуемая образовательная программа подготовлена с учетом требований комплексной программы физического воспитания учащихся;
- видеоматериалы соревнований по триатлону, плаванию и легкой атлетике;
- учебно-методические пособия по циклическим видам спорта.

Информационные материалы

Документы

1. Всемирный антидопинговый кодекс (2015).
2. Запрещенный Список 2019 // Всемирный Антидопинговый Кодекс
3. Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19 октября 2005 г.).
4. Правила вида спорта "Триатлон" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 11.08.2017 г. N 740)
5. Приказ Министерства спорта РФ от 13 ноября 2017 г. № 988 "Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)"
6. Требованиями к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. № 999)
7. Федеральный закон «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» от 27.12.2006 г. № 240-ФЗ.
8. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта триатлон, утвержденный приказом Минспорта России 19.01.2018 г. № 30

Список литературных источников

1. Белоцерковский З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. — М.: Советский спорт, 2004.
2. Браунли А., Браунли Дж., Фордайс Т.: Плыть, ехать, бежать. Путь к олимпийскому пьедесталу в триатлоне. Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2014.
3. Волков Н. И., Несен Э. Н., Осипенко А. А., Корсун С. К. Биохимия мышечной деятельности. — Киев: Олимпийская литература, 2000.
4. Гольберг Н. Д., Дондуковская Г. Г. Питание юных спортсменов. — М.: Советский спорт, 2007.
5. Иорданская Ф. А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов. — М.: Советский спорт, 2006.
6. Клайон, Джекобсон: Анатомия триатлона. –М.: Попурри, 2013 г.
7. Колеман Э. Питание для выносливости: пер. с англ. — Мурманск: Тулома, 2005.
8. Кулиненков Д. О., Кулиненков О. С. Справочник фармакологии спорта. Лекарственные препараты спорта: справочное пособие. — 4-е изд., доп. — М.: Советский спорт, 2011.
9. Кулиненков О. С. Фармакология спорта в таблицах и схемах. — М.: Советский спорт, 2011.
10. Макарова Г. А., Локтев С. А. Медицинский справочник тренера. — М.: Советский спорт, 2006.
11. Мякинченко Е. Б., Селуянов В. Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. — М.: ТВТ-Дивизон, 2009.
12. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. — М.: Астрель, 2002.
13. Плавание / под ред. В. Н. Платонова. — Киев: Олимпийская литература, 2000.
14. Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001.
15. Романов Н., Робсон Дж. Позный метод бега. Экономичный, результативный, надежный. –М.: Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2013.
16. Сейфулла Р. Д., Орджоникидзе З. Г. и др. Лекарства и БАД в спорте: практическое руководство для спортивных врачей, тренеров и спортсменов. — М.: Литтера, 2003.
17. Слимейкер Р., Брайнинг Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость. — М.: Тулома, 2008.
18. Суслов Ф. П., Сыч В. Л., Шустин Б. Н. Современная система спортивной подготовки. — М.: СААМ, 1995.
19. Сысоев И., Кулиненков О. Триатлон. Олимпийская дистанция. –М.: Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2012.

20. Таормина Ш. Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов. –М.: Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2013.
21. Фрил Д. Библия велосипедиста: пер. с англ. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011.
22. Фрил Дж. Библия триатлета. –М.: Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2011.
23. Шапошникова В. И., Таймазов В. А. Хронобиология и спорт. — М.: Советский спорт, 2005.
24. Эбшир Д., Метцлер Б. Естественный бег. Простой способ бегать без травм. –М.: Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2013.
25. Юров И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. — М.: Советский спорт, 2006.
26. Янг А., Ньюсом П. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов. . – М.: Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2013.

Интернет-ресурсы

1. Библиотека международной спортивной информации: http://bmsi.ru/
2. Европейский союз триатлонистов http://europe.triathlon.org
3. Международный союз триатлонистов http://www.triathlon.org/
4. Министерство спорта Российской Федерации (Минспорт России) http://www.minsport.gov.ru/
5. Олимпийский комитет России http://www.olympic.ru/
6. Российское антидопинговое агентство РУСАДА: http://www.rusada.ru/
7. Федерация триатлона России http://www.ftr.org.ru/
8. Честный спорт: московская комплексная антидопинговая программа http://www.anti-doping.ru/

3. Кадровое.

Учебно-тренировочные занятия проводят тренеры-преподаватели МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»:

ФИО	образование	Категория	Стаж	Награды и звания
Васильев Вячеслав Владимирович	высшее профессиональное	-	3	Мастер спорта России
Ямбаев Николай Юрьевич	высшее профессиональное	-	1	-
Колесник Ксения Сергеевна	высшее профессиональное	-	-	-

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Регулярный контроль эффективности учебно-тренировочного процесса многолетней подготовки триатлетов наряду с планированием, является важной функцией. Критерием оценки эффективности подготовки служит выполнение спортсменами нормативных требований по этапам и годам тренированности и уровень их спортивных результатов. Основные мероприятия по обеспечению контроля подготовки предполагают учет количественных показателей учебно-тренировочного процесса и осуществляются с целью оценки динамики физического развития, адекватности тренировочных нагрузок возможностям организма учащихся.

Важной составляющей является контроль показателей тренировочных нагрузок и анализ соревновательной деятельности.

Состав контрольных показателей по видам спортивной подготовленности определяется видом и задачами контроля: годового, текущего, оперативного. Значимость годового контроля одинакова для всех групп триатлетов; значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок.

Годовой контроль проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, общей и специальной подготовленности учащихся, определения степени соответствия годовых приростов показателей нормативным и индивидуальным темпам биологического развития, а также – для обоснования перевода учащихся на следующий год

обучения при условии выполнения контрольных нормативов. Комплексы тестов для оценки общей и специальной физической подготовленности учащихся включают измерения в ходе выполнения специализированных упражнений, в соответствии с нормативами спортивной подготовленности, устанавливаемыми Программой.

Текущий и оперативный контроль осуществляются в течении учебно-тренировочного занятии при выполнении упражнений и контроля самочувствия учащихся.

В комплекс контрольных испытаний для оценки общей физической и специальной физической подготовки учащихся входят:

- для оценки быстроты:	бег на 30 м, 60 м;
- для оценки выносливости:	плавание 300 м, 500 м; бег 1000 м, 3000 м;
- для оценки скоростно-силовых качеств:	прыжок в длину с места; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания за 15 с;
- для оценки гибкости:	выкрут прямых рук вперед-назад;
- для оценки технического мастерства:	обязательная техническая программа.

Осуществление мероприятий по контролю учебно-тренировочного процесса, подготовленности учащихся в течении каждого года обучения является обязательным разделом Программы. Цель этих мероприятий – обеспечение планомерного повышения спортивной работоспособности по годам занятий, а также – обеспечение восстановления после физических и психических нагрузок, сохранение состояния здоровья учащихся в ходе реализации Программы.

2.6. Оценочные материалы

Оценочные материалы по выполнению контрольных нормативов приведены в Приложении 1 к настоящей Программе.

2.7. Методические материалы

Методическое обеспечение Программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде тематической литературы, специальной литературы, справочных материалов, методических разработок занятий, разработок по тестированию и опросу, фотоальбомов, плакатов. Методическое обеспечение Программы регулярно пополняется.

Методы реализации Программы:

- *общепедагогические методы*, включающие метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств;

- *спортивные методы*, включающие метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса, метод максимальности и постепенности повышения требований, метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок, метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные, метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Средствами учебно-тренировочного процесса являются физические упражнения:

- *общеподготовительные* упражнения - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки;

- *специально подготовительные* упражнения - развитие двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к циклическим видам спорта (упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств (терпение, решимость, воля в достижении цели, психологическая устойчивость, дисциплина).

Принципы реализации Программы:

- принцип *комплексности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы учащимися) в оптимальном соотношении;
- принцип *преемственности* определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- принцип *вариативности* предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юных спортсменов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, инструкции.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы- метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям.

2.8. Список литературы и электронных источников

1. Белоцерковский З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. — М.: Советский спорт, 2004.

2. Браунли А., Браунли Дж., Фордайс Т.: Плыть, ехать, бежать. Путь к олимпийскому пьедесталу в триатлоне. Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2014.

3. Волков Н. И., Несен Э. Н., Осипенко А. А., Корсун С. К. Биохимия мышечной деятельности. — Киев: Олимпийская литература, 2000.

4. Гольберг Н. Д., Дондуковская Г. Г. Питание юных спортсменов. — М.: Советский спорт, 2007.

5. Клайон, Джекобсон: Анатомия триатлона. –М.: Попурри, 2013 г.

6. Колеман Э. Питание для выносливости: пер. с англ. — Мурманск: Тулома, 2005.

7. Макарова Г. А., Локтев С. А. Медицинский справочник тренера. — М.: Советский спорт, 2006.

8. Мякинченко Е. Б., Селуянов В. Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. — М.: ТВТ-Дивизон, 2009.

9. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. — М.: Астрель, 2002.

10. Плавание / под ред. В. Н. Платонова. — Киев: Олимпийская литература, 2000.

11. Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001.

12. Романов Н., Робсон Дж. Позный метод бега. Экономичный, результативный, надежный. –М.: Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2013.

13. Слимейкер Р., Брайнинг Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость. — М.: Тулома, 2008.

14. Суслов Ф. П., Сыч В. Л., Шустин Б. Н. Современная система спортивной подготовки. — М.: СААМ, 1995.

15. Сысоев И., Кулиненков О. Триатлон. Олимпийская дистанция. –М.: Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2012.

16. Таормина Ш. Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов. –М.: Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2013.

17. Фрил Д. Библия велосипедиста: пер. с англ. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011.

18. Фрил Дж. Библия триатлета. –М.: Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2011.

19. Шапошникова В. И., Таймазов В. А. Хронобиология и спорт. — М.: Советский спорт, 2005.

20. Эбшир Д., Метцлер Б. Естественный бег. Простой способ бегать без травм. –М.: Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2013.

21. Юров И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. — М.: Советский спорт, 2006.

22. Янг А., Ньюсом П. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов. . –М.: Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2013.

Интернет-ресурсы

1. Библиотека международной спортивной информации: http://bmsi.ru/
2. Европейский союз триатлонистов http://europe.triathlon.org
3. Международный союз триатлонистов http://www.triathlon.org/
4. Министерство спорта Российской Федерации (Минспорт России) http://www.minsport.gov.ru/
5. Олимпийский комитет России http://www.olympic.ru/
6. Российское антидопинговое агентство РУСАДА: http://www.rusada.ru/
7. Федерация триатлона России http://www.ftr.org.ru/
8. Честный спорт: московская комплексная антидопинговая программа http://www.anti-doping.ru/

Приложение 1

Оценочные материалы освоения Программы

Нормативы по общей физической подготовке

Наименование норматива	Ед. измер.	Оценка в баллах	1О лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-18 лет
Бег 30 метров	сек.	5	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	5,7	5,4	5,1	4,8	4,5	4,3	4,1
		3	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	5,0	4,6
		2	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,3	5,1
		1	7,2	6,9	6,6	6,3	6,0	5,8	5,6
Прыжок в джину с места	см.	5	186	196	211	226	236	251	260
		4	171	181	196	211	221	233	244
		3	156	166	181	196	206	221	228
		2	141	151	166	181	191	206	213
		1	140	150	165	180	190	205	212
Подтягивание из виса	раз	5	4	4	5	6	8	10	12
		4	3	3	4	5	6	7	10
		3	2	2	3	3	4	5	7
		2	1	1	2	2	3	3	4
		1	-	-	1	1	1	1	2
Бросок набивного мяча 1 кг, двумя руками из-за головы, стоя	см.	5	600	800	1000	1200	1400	1600	1800
		4	550	700	900	1100	1300	1500	1700
		3	500	650	850	1050 .	1250	1450	1650
		2	400	600	800	1000	1200	1400	1600
		1	350	550	700	900	110	1300	1500
Челночный бег 3 х 10 м	сек.	5	7,7	7,5	7,3	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	7,8	7,6	7,4	7,1	6,9	6,7	6,6
		3	8,4	8,1	7,9	7,6	7,4	7,2	7,1
		2	9,0	8,6	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6
		1	9,6	9,3	8,9	8,6	8,4	8,2	8,1
Непрерывный бег	м	зачёт	600	600	800	800	1000	1500	1500

Нормативы по специальной физической подготовке

№ п/п	Норматив	Уровень оценки, баллы	Год обучения						
			2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
1	Плавание, сек.	5	Проплыть 50 м в/с	Проплыть 50 м в/с, выполнив старт и поворот	Проплыть 100 м в/с, выполнив старт и повороты	ю - 40	ю - 1.22	ю - 1.20	ю – 1.20
						д - 45	д - 1.35	д - 1.30	д - 1.30
		4				ю - 45	ю - 1.25	ю –1.22	ю - 1.21
						д - 50	д - 1.37	д - 1.32	д - 1.31
		3				ю - 50	ю - 1.37	ю - 1.23	ю - 1.22
						д - 55	д - 1.39	д - 1.33	д - 1.32
		2				ю - 55	ю – 1.39	ю - 1.24	ю - 1.23
						д - 60	д - 1.41	д - 1.34	д.- 1.34
2	Велосипед, езда, км					Стоя			
		5	4	10	30	40	40	50	50
		4	3	8	25	35	35	40	40
		3	1	6	20	30	30	30	30
		2		4	15	20	20	20	20

Приложение 2

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Триатлон»

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ–1	**сентябрь**	01.09. - 30.09.	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	октябрь	01.10. - 31.10.	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	5	10	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	18			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**20**			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	12			наблюдение
						контрольное занятие	3			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**8**			**16**			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	5	10	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	19			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**20**			
	апрель	01.04. - 30.04.	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						практика	15			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**8**			**16**			
	июнь	01.06. - 30.06. 12.06 – праздничный днь	**4**	**8**	в соответствии с расписанием	практика	13	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						контрольное занятие	3			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**8**			**16**			
Всего, в т.ч.:			**42**	**84**			**168**			
теория							10			
практика							152			
контрольные испытания							6			

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Триатлон»

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ–2	**сентябрь**	01.09. - 30.09.	4	8	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	14			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	октябрь	01.10. - 31.10.	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	5	10	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	18			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**20**			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	12			наблюдение
						контрольное занятие	3			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**8**			**16**			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	5	10	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	18			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**20**			
	апрель	01.04. - 30.04.	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						практика	15			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**8**			**16**			
	июнь	01.06. - 30.06. 12.06 – праздничный днь	**4**	**8**	в соответствии с расписанием	практика	13	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						контрольное занятие	3			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**8**			**16**			
Всего, в т.ч.:			**42**	**84**			**168**			
теория							12			
практика							150			
контрольные испытания							6			

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Триатлон»

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ–3 СОГ–4	**сентябрь**	01.09. - 30.09.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	22			наблюдение
		итого	**4**	**12**			**24**			
	октябрь	01.10. - 31.10.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	22			наблюдение
		итого	**4**	**12**			**24**			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	5	15	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	28			наблюдение
		итого	**5**	**15**			**30**			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	4	12	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	19			наблюдение
						контрольное занятие	3			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**12**			**24**			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	4	12	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	22			наблюдение
		итого	**4**	**12**			**24**			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	12	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	22			наблюдение
		итого	**4**	**12**			**24**			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	5	15	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	28			наблюдение
		итого	**5**	**15**			**30**			
	апрель	01.04. - 30.04.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	23			наблюдение
		итого	**4**	**12**			**24**			
	май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	12	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						практика	23			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**12**			**24**			
	июнь	01.06. - 30.06. 12.06 – праздничный днь	**4**	**12**	в соответствии с расписанием	практика	21	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						контрольное занятие	3			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**12**			**24**			
Всего, в т.ч.:			**42**	**126**			**252**			
теория							16			
практика							230			
контрольные испытания							6			

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Триатлон»

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ–5	**сентябрь**	01.09. - 30.09.	4	16	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	30			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**32**			
	октябрь	01.10. - 31.10.	4	16	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	30			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**32**			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	5	20	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	38			наблюдение
		итого	**5**	**20**			**40**			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	4	16	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	27			наблюдение
						контрольное занятие	3			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**16**			**32**			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	4	16	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	30			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**32**			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	16	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	31			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**32**			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	5	20	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	39			наблюдение
		итого	**5**	**20**			**40**			
	апрель	01.04. - 30.04.	4	16	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	31			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**32**			
	май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	16	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						практика	31			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**16**			**32**			
	июнь	01.06. - 30.06. 12.06 – праздничный днь	**4**	**16**	в соответствии с расписанием	практика	29	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						контрольное занятие	3			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**16**			**32**			
Всего, в т.ч.:			**42**	**168**			**336**			
теория							14			
практика							316			
контрольные испытания							6			

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Триатлон»

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ–6	**сентябрь**	01.09. - 30.09.	4	16	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	38			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**40**			
	октябрь	01.10. - 31.10.	4	16	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	38			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**40**			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	5	20	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	48			наблюдение
		итого	**5**	**20**			**50**			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	4	16	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	35			наблюдение
						контрольное занятие	3			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**16**			**40**			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	4	16	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	38			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**40**			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	16	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	38			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**40**			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	5	20	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	48			наблюдение
		итого	**5**	**20**			**50**			
	апрель	01.04. - 30.04.	4	16	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	38			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**40**			
	май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	16	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						практика	38			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**16**			**40**			
	июнь	01.06. - 30.06. 12.06 – праздничный днь	**4**	**16**	в соответствии с расписанием	практика	37	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						контрольное занятие	3			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**16**			**40**			
Всего, в т.ч.:			**42**	**168**			**420**			
теория							18			
практика							396			
контрольные испытания							6			

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Триатлон»

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ–7	**сентябрь**	01.09. - 30.09.	4	16	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	46			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**48**			
	октябрь	01.10. - 31.10.	4	16	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	46			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**48**			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	5	20	в соответствии с расписанием	теория	3	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	57			наблюдение
		итого	**5**	**20**			**60**			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	4	16	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	43			наблюдение
						контрольное занятие	3			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**16**			**48**			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	4	16	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	46			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**48**			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	16	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	46			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**48**			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	5	20	в соответствии с расписанием	теория	3	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	57			наблюдение
		итого	**5**	**20**			**60**			
	апрель	01.04. - 30.04.	4	16	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	46			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**48**			
	май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	16	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						практика	46			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**16**			**48**			
	июнь	01.06. - 30.06. 12.06 – праздничный днь	**4**	**16**	в соответствии с расписанием	практика	45	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						контрольное занятие	3			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**16**			**48**			
Всего, в т.ч.:			**42**	**168**			**504**			
теория							20			
практика							478			
контрольные испытания							6			

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Триатлон»

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ–8	**сентябрь**	01.09. - 30.09.	4	16	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	54			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**56**			
	октябрь	01.10. - 31.10.	4	16	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	54			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**56**			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	5	20	в соответствии с расписанием	теория	4	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	66			наблюдение
		итого	**5**	**20**			**70**			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	4	16	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	51			наблюдение
						контрольное занятие	3			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**16**			**56**			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	4	16	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	54			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**56**			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	16	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	54			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**56**			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	5	20	в соответствии с расписанием	теория	4	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	66			наблюдение
		итого	**5**	**20**			**70**			
	апрель	01.04. - 30.04.	4	16	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	54			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**56**			
	май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	16	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						практика	54			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**16**			**56**			
	июнь	01.06. - 30.06. 12.06 – праздничный днь	**4**	**16**	в соответствии с расписанием	практика	53	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						контрольное занятие	3			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**16**			**56**			
Всего, в т.ч.:			**42**	**168**			**588**			
теория							22			
практика							560			
контрольные испытания							6			