БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ОМСКА «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЦЕНТР ЛЫЖНОГО СПОРТА»
(БУ ДО города Омска «СШОР «ЦЛС»)

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 3
от «15» 05 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор БУ ДО города Омска
«СШОР «ЦЛС»
_____А.З. Лукашевич
Приказ № 31/5-УР
от «22» 05 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ТРИАТЛОНУ

(в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»)

Возраст лиц, проходящих подготовку по дополнительной общеобразовательной программе – от 6 лет и старше

Авторы-составители:
кандидат педагогических наук, заместитель директора начальник отдела методического обеспечения **Е.А. Шагарова**

Омск – 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Обозначения и сокращения…… 3
I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ …… 4
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ТРИАТЛОНУ…….. ……. 5
2.1. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин …… 5
2.2. Структура системы подготовки по триатлону по дополнительной общеобразовательной программе …….. 8
2.3. Основные формы тренировочного процесса…….. 10
2.4. Соотношение объёмов тренировочного процесса ……. 10
2.5. Структура годичного цикла триатлониста ……...……. 12
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…….. 19
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ……. 23
3.1. Спортивно-оздоровительный этап подготовки …… 23
IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ……. 26

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

СШ - спортивная школа
СОГ – спортивно-оздоровительная группа
СОЭ - спортивно-оздоровительный этап
ЕВСК - Единая всероссийская спортивная классификация
ЕКП - единый календарный план
ЕКС - Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих
СШОР - спортивная школа олимпийского резерва
ФГТ - федеральные государственные требования
ФКиС - физическая культура и спорт
ФССП - федеральный стандарт спортивной подготовки
ЦСП - центр спортивной подготовки

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта лыжные гонки (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по виду спорта «лыжные гонки» с учётом порядка организации и осуществления образовательной деятельности, по дополнительным общеобразовательным программам рекомендованные Министерством просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629

Целью дополнительной общеобразовательной программы является:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Программа учитывает нормативные правовые акты бюджетного учреждения дополнительного образования города Омска «Спортивная школа олимпийского резерва «Центр лыжного спорта» (далее – Учреждение), осуществляющей реализацию дополнительной общеобразовательной программы (устав, административный регламент, порядок приема и перевода в организацию лиц, проходящих подготовку по дополнительной общеобразовательной программе). В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки, распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков.

Программа разработана в соответствии с:

– Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;

– Уставом Учреждения;

– нормативными документами Учреждения.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ТРИАТЛОНУ

2.1. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин

Триатло́н (троебо́рье) — вид спорта, представляющий собой мультиспортивную гонку, состоящую из непрерывного последовательного прохождения её участниками трёх этапов: плавания, велогонки и бега, каждый из которых происходит из самостоятельного циклического вида спорта. Существуют различные модификации триатлона, различающиеся по образующим его видам спорта и их последовательности, однако в настоящее время наиболее популярной и единственной, входящей в олимпийскую программу является та, которая включает в себя плавательный этап, велогоночный этап и беговой этап. Состязания проходят на нескольких стандартных и множестве нестандартных дистанций.

Корни триатлона базируются на гонках, проводимых во Франции в течение 1920—1930-х годов, которые назывались «La Course des Debrouillards» (дословно с фр. — «Гонка находчивых»). В наши дни эта гонка проводится каждый год во Франции около Жуэнвиль-ле-Пон, недалеко от Мёлан-ан-Ивлин и Пуасси. Впервые о соревнованиях наподобие современного триатлона можно было узнать в 1920 году из французской газеты «L'Auto», где о соревновании, названном «Les Trois Sports», сообщались такие данные: 3 км — беговая дистанция, 12 км — велосипедная дистанция и пересечение вплавь канала Марна. Эти три части преодолевались без всякого перерыва.

Во французских газетах есть также упоминания о гонке в Марселе в 1927 году. В 1934 году в городе Ла-Рошель прошли «Les Trois Sports» состязания на дистанции, состоящей из трёх компонентов: пересечение канала (200 м), соревнование на велосипеде (10 км) вокруг гавани Ла-Рошели и парка Laleu и пробег (1200 м) по стадиону Andre-Barbeau. Таким образом, можно сказать, что концепция современного триатлона зародилась именно тогда.

Начиная с середины 1930-х годов информации о состязаниях по триатлону практически нет вплоть до 1974 года, когда недалеко от залива Сан-Диего в Южной Калифорнии (США) группа друзей-спортсменов различной специализации организовала клуб и начала тренироваться вместе. Среди них были бегуны, пловцы и велосипедисты, и вскоре тренировочные сессии превратились в неофициальные гонки.

Руководимый и задуманный Джеком Джонстоуном (Jack Johnstone) и Доном Санааном (Don Shanahan), первый триатлон залива Mission Bay был проведен 25 сентября 1974 года с участием 46 атлетов. Эта дата и отмечается как день рождения современного короткого триатлона[3].

Первыми соревнованиями на классической дистанции триатлона (2.4 мили (3,86 км) плавание, 112 миль (180,2 км) езда на велосипеде и 26,2 мили (42,2 км) бег) были соревнования на Гавайях Hawaiian IronMan Triathlon, идея которого возникла во время церемонии награждения победителей Oahu Perimeter Relay (командная гонка бегунов) в 1977 году. Среди участников были многочисленные представители клубов бегунов Mid-Pacific Road Runners и плавания Waikiki Swim Club, члены которых долго спорили, какие атлеты более физически выносливы — бегуны или пловцы. В связи с этим один из атлетов, морской пехотинец Джон Коллинс (John Collins), указывал также на статью в журнале Sports Illustrated, в которой говорилось, что Эдди Меркс, легендарный бельгийский велосипедист, имел самый высокий зарегистрированный показатель «максимального потребления кислорода» (VO2 Max) среди всех когда-либо измеренных атлетов, и, таким образом, именно велосипедисты являются наиболее физически крепкими и выносливыми спортсменами.

Сам Коллинс был не новичок в триатлоне, он и его жена, Джуди, принимали участие в триатлонах, организованных в 1974—1975 гг. клубом San Diego Track Club в

Mission Bay (Калифорния), а также в соревнованиях Optimist Sports Fiesta Triathlon в Колорадо. Некоторые другие военные атлеты также принимали участие в этих соревнованиях, так что они согласились, когда Коллинс предложил решить этот спор прямо на трассе гонки, объединяющей три уже существующих соревнования на длинные дистанции: соревнования по плаванию в открытой воде Waikiki Roughwater Swim (2,4 мили (3,862 км)), гонку на велосипеде Around-Oahu Bike Race (115 миль; обычно проводились в два дня) и Марафон Гонолулу (26,219 мили (42,195 км)). До того дня велосипедная гонка проводилась в два дня, поэтому дистанция велогонки была сокращена на 3 мили, чтобы поместить эту дистанцию между финишем плавания и стартом марафона. До старта гонки каждый атлет получил три листа бумаги с несколькими пунктами правил и описанием дистанции, а также надписью на последней странице: «Проплыви 2,4 МИЛИ! Велогонка 112 МИЛЬ! Пробеги 26,2 МИЛИ! Гордись этим всю оставшуюся жизнь!».

В честь одного из местных бегунов, который был известен своими изматывающими тренировками, Коллинс сказал, что «кто бы ни финишировал первым, мы назовем его „IronMan“ (Железным Человеком)». И рано утром 18 февраля 1978 в соревнованиях приняло участие пятнадцать мужчин, двенадцать из которых закончили гонку, а всемирную славу первого Ironman'а получил Гордон Халлер (англ. Gordon Haller), закончивший дистанцию за 11 часов 46 минут и 58 секунд.

Соревнования Hawaii Ironman Triathlon теперь являются чемпионатом мира на классической дистанции триатлона, отбор на которую проходит в ряде соревнований, проводимых по всему миру в течение года и также носящих название Ironman Triathlon.

Сегодня множество соревнований по триатлону на различных дистанциях проводятся по всему миру. Стандартная олимпийская дистанция — плавание на 1500 м, велогонка 40 км, бег 10 км, — была разработана директором гонок по триатлону Джимом Керлом (Jim Curl) в середине 1980-х после того, как он и его бизнес-партнер, Карл Томас (Carl Thomas), успешно провели большую Американскую Серию Триатлонов (USTS) между 1982 и 1997 годом. Гонки USTS в целом дали большой толчок для популяризации триатлона в США и в целом по миру.

В Европе первые соревнования по классическому триатлону были проведены в 1981 году в Чехословакии. С 1984 проводился Вока-триатлон в Эстонии, ставший в 1987 всесоюзным. Чуть позже, в 1985 году, триатлон впервые прошёл и в РСФСР, в г. Пермь (сольное несоревновательное выступление одного участника). Первый же чемпионат СССР прошёл в 1990 году в Ленинграде. Первый чемпион СССР — Никульшин А. В., г. Москва.

Международный союз триатлона (ITU) был основан в 1989 году как международная организация, главной целью которой было включение триатлона в Олимпийскую программу. Нужно отметить, что ITU официально никогда не санкционировал Ironman Triathlon. Есть мнение, что гонка Hawaii Ironman должна быть признана как официальный мировой чемпионат по триатлону и должна быть санкционирована ITU. Но ITU предпочитает более короткие гонки, приспособленных к Олимпийским играм и телевизионным трансляциям.

Триатлон дебютировал в олимпийской программе на Олимпийских играх в Сиднее в 2000 году на стандартной дистанции. Чемпионат мира проходит ежегодно с 1989 года, многоэтапный Кубок мира — ежегодно с 1991 года. В настоящее время под юрисдикцией ITU проводятся также соревнования по дуатлону (бег + велосипед + бег), акватлону (бег + плавание + бег), аквабайку (плавание + велосипед), зимнему триатлону (кросс + велокросс + лыжная гонка), кросс-кантри триатлону, по триатлону в закрытых помещениях (англ. indoor triathlon).

Начиная с самого основания, популярность триатлона растет значительными темпами и теперь ежегодно включает в себя тысячи соревнований с сотнями тысяч участников во всем мире.

Ход проведения гонки

Плавание

Первый этап: плавание

Соревнования начинаются с плавания. Производится массовый старт всех участников с берега, понтона или прямо из воды (в длинном триатлоне). В случае пониженной температуры воды (обычно не выше +24,5 °C по правилам триатлона IRONMAN) допускается использование гидрокостюмов толщиной до 5 мм. Обычно заплыв идет по треугольному маршруту, обозначенному буями и тросами. За каждое произвольное сокращение длины маршрута назначается пенальти или возможна дисквалификация. Спортсмены могут использовать любой стиль плавания, который они предпочитают, но наиболее эффективный — вольный стиль (кроль).

Велосипедная гонка

Триатлеты на велосипедном этапе

После выхода из воды спортсмены переодеваются в транзитной зоне, садятся на велосипеды, и начинается велосипедный этап. По дистанции расположены пункты питания, но техническая помощь для профессионалов запрещена. В коротком триатлоне вообще используются обычные шоссейные велосипеды для групповых гонок, в триатлоне IRONMAN профессионалы используют велосипеды, более схожие с велосипедами для раздельной гонки в велоспорте.

По правилам Международного союза триатлона на шоссейных велосипедах допускается использование коротких «лежаков», смонтированных на руль. «Лежак» не должен выступать вперед за линию, соединяющую крайние части тормозных ручек. Сам «лежак» должен либо вообще не иметь выступающих частей, либо выступающие части «лежака» должны быть соединены перемычкой (пластиковой вставкой или просто несколькими слоями изоленты). Запрещены длинные «лежаки», наподобие тех, что используются в велоспорте в индивидуальных гонках на время. Пользы от «лежаков» в коротком триатлоне нет в связи с возможностью улучшить свою аэродинамику просто спрятавшись за спину впереди идущего спортсмена (драфтинг)

В Олимпийском триатлоне на велоэтапе драфтинг разрешён, то есть спортсмены могут ехать в группе.

В триатлоне Ironman драфтинг запрещён, спортсмен должен ехать на определённом (примерно 10-15 метров) расстоянии от впереди идущего велосипеда или судейской машины, таким образом аэродинамика велосипеда становится достаточно важной.

Бег

Третий этап: бег

Главное правило состоит в том, что спортсмен должен передвигаться на ногах.

Смена между этапами

Транзитная зона: стоянка велосипедов

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 отведённое для этого место.

Обнаженный вид во время переодевания запрещен правилами проведения соревнований согласно мировым стандартам.

Во время велосипедного этапа номерной знак должен быть на спине спортсмена, во время бегового — на груди. Спортсмен должен уложиться в определённый для каждого этапа лимит времени.

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 15 секунд. Если это происходит во время велогонки или бега, то спортсмен предупреждается жёлтой 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 жёлтых карточки во время одного этапа автоматически превращаются в красную, и спортсмен дисквалифицируется.

2.2. Структура системы подготовки по триатлону по дополнительной общеобразовательной программе

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, в сроки соответствующие Календарному учебному графику.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 5-30 мин. Или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета, оформленного соответствующим протоколом.

Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года до нескольких лет. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

Целью дополнительной общеобразовательной программы является:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

В спортивно-оздоровительные группы могут быть зачислены лица с 6 лет. Минимальная наполняемость группы - 10 человек.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления дополнительной общеобразовательной программы по спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон».

Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в объединении представлены в таблице 1.

Таблица 1. Возрастные границы лиц, количество лиц, объём программы и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих подготовку по дополнительной общеобразовательной программе

Возраст лиц, проходящих программу (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Объём тренировочной работы (час/неделю)	Продолжительность учебного часа	Уровень спортивной квалификации лиц, проходящих программу
От 6 лет и старше	10	30	4 - 6	45 мин	допускается без разряда

Дополнительная общеобразовательная программа реализуется в течение всего календарного года (52 недели), включая каникулярное время или в течение 39 недель, в зависимости от целей, которые поставил тренер-преподаватель.

Организация программы может осуществляться в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения, а также индивидуально. Обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в порядке, установленном локальными нормативными актами организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Занятия могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения. Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких объединениях, переходить в процессе обучения из одного объединения в другое. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы тренер-преподаватель может использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований, установленных законодательством Российской Федерации.

Использование при реализации дополнительной общеобразовательной программы методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся, запрещается.

Учащиеся, успешно завершившие обучение по дополнительным общеразвивающим программам, соответствующие требованиям минимального возраста начала занятий видом спорта принимают участие в приемной кампании по набору учащихся на новый учебный год по программам спортивной подготовки в соответствии с утвержденными правилами приема.

Учащиеся, успешно проходящие обучение по дополнительным общеразвивающим программам, т.е. соответствующие возрасту, при наличии физических, психологических способностей, двигательных умений, выполняющих требования контрольно-переводных нормативов, могут быть переведены на обучение по программам спортивной подготовки с учётом требований федеральных стандартов спортивной подготовки в период промежуточной аттестации.

Учащиеся, завершившие обучение по программе спортивной подготовки, при наличии у учреждения задания по реализации услуг по дополнительным

общеразвивающим программам, могут участвовать в приемной кампании на новый учебный год по дополнительным общеразвивающим программам в соответствии с правилами приема, утвержденными учреждением.

2.3. Основные формы тренировочного процесса

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программе:

Основными формами тренировочного процесса являются:

− групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
− учебно-тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах);
− участие в соревнованиях;
− медико-восстановительные мероприятия;
− тестирование и медицинский контроль;
− работа по индивидуальным планам;
− инструкторская и судейская практика.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

2.4. Соотношение объёмов тренировочного процесса

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки триатлонистов по годам обучения. На основании тренировочного плана Программы тренер-преподаватель разрабатывает рабочий планы (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки.

Таблица 2. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса по виду спорта «триатлон»

№ п/п	Виды подготовки	Годовая нагрузка в %
1.	Общая физическая подготовка (%)	61 - 64
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18 - 21
3.	Спортивные соревнования (%)	1 - 2
4.	Техническая подготовка (%)	15 - 18
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1 - 2
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3

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.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в триатлоне.

Спортивные соревнования - организованные действия или совокупность действий, направленных на достижение спортсменами спортивных результатов и выявление победителей и призеров соревнований. Проводятся по триатлону (спортивным дисциплинам), признанным в Российской Федерации в строгом соответствии с принятыми правилами соревнований и требованиями Положения о Единой всероссийской спортивной классификации (далее - ЕВСК). В зависимости от уровня соревнований включается в календарные спортивные планы органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта всех уровней.

Техническая подготовка триатлониста - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники плавания, бега, езды на велосипеде, лыжах. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в триатлоне.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка - это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия занимают особое место среди средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление, бани (сауны), оксигенотерапия, адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы, игловоздействие, электростимуляция, электросон, аэроионизация, музыка (цветомузыка).

Медицинские средства восстановления способствуют:

- снятию общего утомления;
- восстановлению энергетических и пластических ресурсов организма;
- выравниванию витаминного баланса; усилению защитно-приспособительных механизмов;
- повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим влияниям;
- повышению работоспособности;
- предупреждению нарушений в состоянии здоровья при тренировках с большими нагрузками;
- повышению функциональных возможностей организма.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

1. Гигиенические.
2. Физические.
3. Фармакологические.

К одним из важных гигиенических средств восстановления относятся:

1. организация рационального суточного режима;
2. организация питания.

Контроль применяется тренерами-преподавателями с целью отследить результативность педагогического процесса, проверить физическую подготовленность

занимающихся физической культурой и спортом. Объективной основой любых планов, с помощью которых реализуются принятые решения, является информация, полученная в процессе контроля. В спортивной практике его необходимо осуществлять за состоянием спортсмена, тренировочными нагрузками, техническим мастерством и соревновательной деятельностью. При этом успешное управление тренировочным процессом может быть обеспеченно лишь в том случае, если имеются связи от управляемого объекта (спортсмена) к управляющему объекту. В спортивно-педагогической практике аналогом подобных обратных связей является педагогический контроль.

Тестирования позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств, сравнить этот уровень с нормативными показателями и на этой основе составить обоснованные планы направленного развития физических качеств занимающихся.

2.5. Структура годичного цикла триатлониста

Занятия планируют на каждые 52 недели (календарный или учебный год), включая 6 недель летних каникул, которые лица, проходящие спортивную подготовку, проводят в спортивном лагере, тренируясь и активно отдыхая, работая по индивидуальным планам или на 39 недель, в зависимости от целей тренера-преподавателя.

Для каждой группы занятия планируют на основе тренировочного плана, годовых графиков тренировочных занятий и настоящей программы.

Годовой тренировочный цикл делится на три периода: − подготовительный; − соревновательный; − переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учётом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности юных спортсменов.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику передвижения на лыжах.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, туризм, легкая, атлетика).

Из года в год повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах. Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (планы-конспекты занятий, рабочий дневник), журнал учёта групповых занятий.

Таблица 3. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и	В течение года

		применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.	В течение года
2.2.	Здоровье сберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания;	В течение года

		- формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.	
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе).	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 -1945 годов	май
		12 июня – День независимости России	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.6.	Формирование чувства гордости	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных	По графику (плану)

	за Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн)	мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Формирование творческой активности в учебно-тренировочном процессе	Обеспечение спортсменов информацией о спортивной деятельности обеспечивает формирование устойчивой мотивации к спорту. Удобной формой получения знаний о спорте являются: - образовательные тетради, где сообщается основная информация; - задания в виде вопросов, на которые нужно ответить письменно; - викторины, которые можно устраивать в рамках соревнований по виду спорта. Помимо общих спортивных задач, можно давать задания по подготовке настенной газеты с заданной спортивной тематикой, при этом нужно сообщить спортсменам литературные источники для поиска информации, а также подготовка уголка с фотографиями после прошедших соревнований, учебно-тренировочных сборов.	В течение года

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников-гонщиков. При этом тренер-преподаватель должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

− от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

− от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

− от спортивного коллектива, общественного мнения в нём, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учётом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

− сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;

− развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

− требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;

− требование должно быть ясным и недвусмысленным;

− требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;

− требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;

− требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;

− контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;

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

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

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

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

Педагогические правила этических суждений и оценки:

− судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания;

− суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;

− нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;

− суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;

− спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно оттеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают, в конечном счете, одну и ту же задачу - способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствует себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера-преподавателя правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

− поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;

− не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;

− для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива;

− признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;

− поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;

− поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;

− наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;

− санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);

− санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;

− санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют, прежде всего, к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

− соответствие содержания беседы воспитательной задаче;

− характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно, возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы;

− тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);

− активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов.

Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения.

Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолированно развивать привычки, которые не имели бы отношения к сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества.

Поэтому в центре методов приучения находится соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требование тренера-преподавателя в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер-преподаватель не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод - поручения. Тренер-преподаватель может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера-преподавателя, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера-преподавателя и

спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера-преподавателя необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера-преподавателя определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер-преподаватель справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера-преподавателя - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Содержание мероприятия и его форма	Рекомендации по проведению мероприятий	Сроки проведения
1. Веселые старты «Честная игра»	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео	1-2 раза в год
2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео	1 раз в год
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/	1 раз в год
4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год
5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно	1-2 раза в год

антидопинговой культуры»	проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания).	

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель , инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены должны пройти онлайн обучение на сайте РУСАДА (1 раз в год). Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые

правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Спортивно-оздоровительный этап подготовки

В программе для занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности триатлонистов.

Таблица 5.Распределение тренировочной нагрузки на 39 и 52 недели по триатлону для спортивно-оздоровительной группы, в часах

№п/п	Виды подготовки	Годовая нагрузка рассчитана на 39 – 52 нед.	
		4-6 ч в нед. (39 нед.)	4-6 ч в нед. (52 нед.)
1.	Общая физическая подготовка	98-144	128-194-
2.	Специальная физическая подготовка	28-42	38-58
3.	Спортивные соревнования	2-4	4
4.	Техническая подготовка	24-36	32-48
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-4	3-4
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4	3-4
Общее количество часов в год		156-234	208-312

Содержательные характеристики занятий

Теоретическая часть

1. Введение. Обзор основных направлений изучаемого курса. История возникновения и развития триатлона как Олимпийского вида спорта.

2. Основы техники безопасности. Правила поведения и меры безопасности на занятиях в бассейне, в спортивном зале и на стадионе.

3. Личная гигиена и предупреждение травматизма. Личная гигиена детей занимающихся в бассейне, в спортзале и на спортивной площадке. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия спортом с учебой и досугом. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний.

4. Влияние физических упражнений на организм человека. Строение и функции организма человека. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

5. Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное содержание. Тренировочные микроциклы и макроциклы. Общая и специальная физическая подготовка. Характеристика техники изучаемых видов упражнений. Технико-тактическая подготовка. Средства разносторонней подготовки. Роль спортивного режима и питания.

6. Правила, организация и проведения соревнований. Виды и программа соревнований по триатлону. Требования правил соревнований предъявляемые к технике выполнения упражнений: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов; передача эстафет; определение результатов; регистрация рекордов. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Практическая часть

Основные средства, применяемые в учебно-тренировочном процессе, составляют следующие группы физических упражнений:

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), имитационные и специально-физические упражнения пловца на суше. Упражнения, которые выполняются на суше перед занятиями в воде на стадиях обучения или тренировки, являются составной частью программы по обучению плаванию. Одни движения, выполняемые в зале, содействуют общему физическому развитию детей, развитию основных физических качеств, другие ускоренному освоению рациональной технике способов плавания. Характер общеразвивающих, специальных и плавательных упражнений зависит от задач занятия. По мере необходимости каждое из упражнений может быть заменено другим. Из этих упражнений составляется комплекс упражнений, который разучивается при изучении нового способа плавания и является домашним заданием.

2. Упражнения для освоения с водой: задержка дыхания (на вдохе), выдохи в воду; погружение и открывание глаз в воде; всплывание и лежание на воде; упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды; скольжение на груди и на спине.

3. Элементарные гребковые движения. Упражнения, которые изучаются в начале освоения способа плавания. Позволяют научиться опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что необходимо в дальнейшем для овладения эффективным гребком руками и ногами.

4. Учебные прыжки в воду, соскоки, спады. Использование учебных прыжков ускоряет процесс освоения с водой, эмоционально окрашивает занятия, подготавливает занимающихся к освоению техники плавания. Элементарные соскоки выполняются в неглубокой части бассейна, более сложные прыжки – на более глубокой части бассейна.

5. Подвижные и спортивные игры. Игры, которые применяются на занятиях триатлона, можно разделить на три группы: 1) простейшие бессюжетные игры, включающие элементы соревнования; 2) более сложные игры с сюжетом; 3) игры с разделением игроков на команды. Игра усложняется, когда участники разделяются на команды. Такие игры требуют от участников достаточно развитых волевых усилий, выдержки и проявление самостоятельности. Это такие игры: «Мяч своему капитану», «Завладей мячом», «Морские всадники», игры-эстафеты на перегонки: бегом, на велосипеде, в плавание; пионербол на суше и воде, водное поло, футбол и другие.

6. Упражнения для освоения техники плавания кроль на груди и на спине:

На суше: 1) Движение ног кролем сидя на бортике. 2) То же, лежа на груди. 3) Движение рук как при плавании кролем на груди; на спине. 4) Согласование дыхания с движением одной рукой кролем. 5) Движения руками кролем с дыханием.

В воде: 1) Движение ног кролем лежа на воде, держась за край бортика с поднятой и опущенной (делая выдохи) головой. 2) Плавание кролем с доской с помощью одних ног, с помощью гребка одной рукой, со свободным дыханием и с выдохами в воду. 3) Скольжение с движением ног кролем и различными положениями рук. 4) Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой (гребущей) руки. 5) Движение рук кролем, стоя на дне не опуская голову следя за движением рук и с выдохами в воду выполняя вдох у подбородка. 6) То же, но с продвижением по дну. 7) Скольжение с движениями рук кролем на задержке дыхания и, делая вдох. 8) Плавание кролем на груди выполняя вдох через разное количество гребков. 9) Плавание кролем на груди и спине в полной координации.

8. Упражнения для освоения техники плавания способом брасс:

На суше: 1) Приседания – разводя колени в стороны. 2) Сидя на полу -движения ногами, как при плавании брассом. 3) То же, лежа на груди (на полу, бортике, стуле). 4) Стоя в наклоне движения руками как при плавании брассом. 5) Движения рук брасом с приседаниями в согласовании с дыханием.

На воде: 1) Сидя и лежа на бортике движения ног в воде брассом. 2) Плавание брассом с доской с помощью одних ног на груди и спине. 3) То же без доски. 4) Стоя на дне и в ходьбе выполнять движения руками брассом и дыхания. 5) Плавание брассом с задержкой дыхания. 6) Плавание брассом в раздельной и полной координации.

9. Упражнения для освоения техники плавания способом дельфин:

На суше: 1) Круговые движения тазом вправо и влево, или вращение обруча на талии и бедрах. 2) Волнообразные движения животом и тазом похожие на движения в дельфине. 3) Выкрут рук вперед и назад (в руках полотенце). 4) Движения рук как при плавании дельфином. 5) Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; движение тазом; пронос рук в вверх.

В воде: 1) Ныряние и скольжение на груди, спине и боку с движениями таза и ног дельфином. 2) Плавание дельфином с доской с помощью одних ног. 3) Движение рук дельфином, стоя на дне не опуская голову следя за движением рук и с выдохами в воду выполняя вдох в согласовании с дыханием. 4) То же в ходьбе, с прыжками и лежа на воде с калабашкой в ногах. 5) Плавание дельфином с гребком одной рукой. 6) Плавание дельфином в полной координации с задержкой дыхания. 7) Плавание дельфином в полной координации.

11. Упражнения для изучения и совершенствования стартов и поворотов. Элементы техники поворота разучиваются в такой последовательности: скольжение, первые гребковые движения и касание рукой бортика; группировка, вращение и постановка ног; толчок и скольжение и в целом.

12. Упражнения для совершенствования техники плавания: кролем на груди и на спине; брассом и дельфином. Упражнения начальной тренировки. Освоение начальных тренировочных заданий осуществляется при достаточном овладении техники спортивного плавания, бега и гонки на велосипеде. Применение тренировочных микроциклов, используя последовательно различные методы тренировок: равномерный, переменный, интервальный, повторный, интегральный и соревновательный с преодолением различных дистанций. Акцент направлен на совершенствование элементов техники плавания улучшение ее динамических характеристик, темпа, шага, ритма, дыхания, координации движений, а также техники бега и гонки на велосипеде, стартов и поворотов.

13. ОРУ и СБУ (специально беговые упражнения), подвижные игры. Обучение разнообразным общеразвивающим и легкоатлетическим упражнениям, а также подвижных игр с элементами легкой атлетики, с высокой эмоциональной насыщенностью. Упражнения, способствующие усвоению технике и образованию двигательных навыков, а также развитию физических качеств.

14. Изучение и совершенствование техники бега. Обучение техники бега на короткие и средние дистанции; эстафетный и челночный бег. Воспитание морально – волевых и физических качеств.

15. Ознакомление с техническим устройством велосипеда, его профилактикой и уходом. Изучение и совершенствование техники велогонки. Правильная посадка велогонщика, переключение скоростей, торможение. Техника старта и стартового разгона, поворотов и финиширование. Прохождение по дистанции в равномерном и переменном темпе, преодоление препятствий, подъёмов и спусков. Фигурное вождение.

16. Изучение техники лыжных ходов. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа трассы и условий скольжения, изучение навыков подготовки лыж. Имитационные упражнения с резиной и лыжными палками, передвижение на лыжероллерах. Упражнения на лыжных тренажерах.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Антипина, Ю. В. Мощность как физический тренируемый параметр в тренировках триатлонистов / Ю. В. Антипина // Научная сессия ГУАП: Гуманитарные науки : Сборник докладов научной сессии , посвященной Всемирному дню авиации и космонавтики, Санкт-Петербург, 14–22 апреля 2021 года. – Санкт-Петербургског: Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, 2021. – С. 140-141.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте : монография / Ю. В. Верхошанский. - 3-е изд. - М. : Сов. спорт, 2013. - 216 с.
3. Данилова, И. К. Велоподготовка в триатлоне / И. К. Данилова // Актуальные проблемы и современные тенденции спортивной подготовки в циклических видах спорта в России и в мире : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Г.В. Цыганова, Казань, 28 мая 2021 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 107-110.
4. Иванов, В. И. Триатлон. исторический обзор. подготовка триатлета к выступлению на соревнованиях / В. И. Иванов // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 18–19 февраля 2021 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 260-265. – EDN VLSKJN.
5. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - СПб. [и др.] : Питер, 2017. - 352 с.
6. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки : монография / В. Б. Иссурин. - М. : Сов. спорт, 2010. - 288 с.
7. Кизько, А. П. Теоретические и методологические основы функциональной подготовки спортсменов (На примере лыжных гонок): Монография. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2001. – 252 с.
8. Комлев, И.О. Современные мировые тенденции спортивной подготовки в триатлоне (обзор зарубежной литературы) // И.О. Комлев, А.И. Погребной, Е.В. Литвишко, / Физическая культура, спорт - наука и практика. 2022. №3.
9. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: 4-е изд., испр. и. доп. / Л. П. Матвеев. — Санкт-Петербург: «Лань», 2005. — 384 с.
10. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки : монография / Н. Г. Озолин. - стер. изд. - М. : АльянС, 2017. - 480 с.
11. Петров, Н. Ю. Особенности построения многолетней подготовки в триатлоне / Н. Ю. Петров // Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма : сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции, Волгоград, 20–21 октября 2021 года. Том 1. – Волгоград: Волгоградская, 2021. – С. 232-236.
12. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. - Киев : Олимп. лит., 2013. - 624 с.
13. Попов, Д. В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне / Д. В. Попов, А. А. Грушин, О. Л. Виноградова. - М. : Сов. спорт, 2014. - 78 с.
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226)
15. Приказ Министерства спорта РФ от 2 ноября 2022 г. № 906 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "триатлон"

16. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

17. Савосина, М. Н. Общая силовая подготовка для конькового хода в лыжных гонках: учебное пособие / М. Н. Савосина. – Нижнекамск: Нижнекамский химико-технологический институт (филиал) ФГБОУ ВПО «КНИТУ», 2012 – 74 с.

18. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.317214 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).

19. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

20. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (littp://www. minsport.gov.ru/)
2. Официальный интернет-сайт РУСАДА (http://www.rusada.ru/)
3. Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org/)