

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Пышминского муниципального округа Свердловской области
«Пышминская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета:
Протокол №1 от 31.08.2026

Утверждаю:

: директор

МБУ ДО ТМО СО
«Пышминская СШ»

/А.А.Аминев/

Приказ №63-ОД от 31.08.2026г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«триатлон»**

Возраст учащихся: с 7 до 17 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Ахмерова Ю.С.,
Аныгин Н.С.
тренер-преподаватель

пгт. Пышма,
2026г

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «триатлон» относится к физкультурно-спортивной направленности, так как триатлон способствует гармоничному физическому развитию детей, разносторонней подготовке и укреплению здоровья. Тип программы – традиционная.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 №19 об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

4. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утв. распоряжением правительства РФ от 24 ноября 2020 года № 3081-р.

6. Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года, утв. Постановлением Правительства Свердловской области от 25 декабря 2019 г. №1001-ПП.

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 04.03.2022 г. № 219-Д «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утвержденные приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 г. № 934-д.

9. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».

10. Устав МБУ ДО ПМО СО «Пышминская СШ».

Актуальность программы. Наблюдаемые на современном этапе устойчивые негативные тенденции в состоянии здоровья учащихся во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью. Умеренные и усиленные циклические упражнения являются мощным стимулятором гармоничного развития детского организма, служат эффективным средством закаливания и профилактики сердечно-сосудистых и простудных заболеваний, а также нарушений опорно-двигательного аппарата.

Особое место в сфере физической культуры занимают виды спорта, в которых основная составляющая – бег как одна из наиболее доступных и естественных форм физической деятельности человека, в которой принимают участие все его жизненно важные органы и системы, а также лыжные гонки (зимний триатлон). Велосипедный спорт интегрирует в себе умеренные физические нагрузки, сопровождаемые повышенным эмоциональным фоном, и навыки работы с техникой.

Содержательные компоненты программы позволяют добиться устойчивого интереса у обучающихся к занятиям циклическими видами спорта (легкая атлетика, лыжные и велосипедные гонки) на протяжении продолжительного времени.

Триатлон является одним из молодых видов спорта и пользуется всё большей популярностью в мире.

Триатлон – это новый вид массового спорта, обучение которому не входит в общеобразовательный стандарт. Комплекс данных видов спортивной деятельности вызывает интерес у учащихся и их родителей и позволяет по-новому решать вопросы повышения физического воспитания учащихся, с одновременным освоением жизненно необходимых двигательных навыков и технических средств.

Так же под эгидой Международной Федерации триатлона и Федерации триатлона России культивируются смежные с триатлоном виды спорта:

- Триатлон: плавание + велосипедная гонка + кросс
- Дуатлон: кросс + велосипедная гонка + кросс;
- Акватлон: кросс + плавание + кросс;
- Триатлон-зимний: кросс + велогонка на МТБ + лыжная гонка свободным стилем;
- Триатлон-кросс: плавание + велогонка на МТБ + кросс по пересеченной местности;
- Дуатлон – кросс: кросс + велогонка на МТБ + кросс
- Дуатлон – лыжная гонка: кросс + лыжная гонка + кросс + лыжная гонка.

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.

Отличительной особенностью программы является то, что она составлена с использованием специальной литературы по обучению триатлону. В программе задействованы методики обучения по триатлону, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке триатлонистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. Она подходит для любого возраста ребёнка, объём и нагрузку определяет сам тренер-преподаватель в зависимости от количества упражнений и их интенсивности выполнения, при этом, не забывая про интервалы отдыха. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков занимающихся.

Адресат общеразвивающей программы: Программа одинаково рассчитана и подходит, как для мальчиков, так и для девочек в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Наполняемость групп составляет 8 - 15 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиНа 2.4.3648-20 и условиям МБУ ДО ПМО СО «Пышминская СШ». Состав групп постоянный, допускается зачисление обучающихся в течение всего учебного года. Специального отбора в группы не производится. В одной группе могут заниматься учащиеся разного возраста. Возможен дополнительный набор при наличии свободных мест.

Режим занятий - учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Рекомендуемое время занятий для модулей 1-2 года обучения: по 2 часа 3 раза в неделю с 10 минутным перерывом (итого 6 часов в неделю); для модуля 3-4 года обучения – 2 часа 4 раза в неделю с 10 минутным перерывом (итого 8 часов в неделю).

Объём общеразвивающей программы - занятия проводятся с сентября по июль месяц включительно (46 недель). Программа «триатлон» рассчитана на 4 года 1288 часов – по 276 часов в первый и второй год обучения; 368 часов – третий и четвертый год обучения.

Срок освоения общеразвивающей программы – 4 года.

Особенности организации образовательного процесса – форма реализации программы: традиционная

Перечень форм обучения - групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы - контрольно-переводные нормативы (практика) и контрольные тесты (теория), соревнования.

Перечень видов занятий - беседа, опрос, открытое учебно-тренировочное занятие.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель общеразвивающей программы - формирование базовой общей физической подготовки, а также представления о начальных технических действиях для вида спорта «триатлон» с учетом возрастных особенностей детей.

Задачи общеразвивающей программы:

Обучающие:

- овладеет представлением о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- узнает об истории и развитии физической культуры и спорта;
- научится формированию индивидуального двигательного режима.

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности; формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

Таблица 1

Год обучения	Название раздела	Категория часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	139	0	139	контрольно-переводные нормативы
	Техническая и	73	0	73	контрольно-

	тактическая подготовка				переводные нормативы
	Игровая подготовка	52	0	56	
	Контрольные испытания и соревнования	4	0	4	контрольно-переводные нормативы, контрольные тесты
	Итог	276	8	286	
2	Теоретическая подготовка	8	8	0	контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	139	0	139	контрольно-переводные нормативы
	Техническая и тактическая подготовка	73	0	73	контрольно-переводные нормативы
	Игровая подготовка	40	0	40	
	Контрольные испытания и соревнования	16	0	16	контрольно-переводные нормативы, контрольные тесты
	Итог	276	8	268	
3	Теоретическая подготовка	8	8	0	контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	169	0	169	контрольно-переводные нормативы
	Техническая и тактическая подготовка	121	0	121	контрольно-переводные нормативы
	Игровая подготовка	50	0	50	
	Контрольные испытания и соревнования	20	0	20	контрольно-переводные нормативы, контрольные тесты
	Итог	368	8	360	
4	Теоретическая подготовка	8	8	0	контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	169	0	169	контрольно-переводные нормативы
	Техническая и тактическая подготовка	121	0	121	контрольно-переводные нормативы
	Игровая	50	0	50	

	подготовка				
	Контрольные испытания и соревнования	20	0	20	контрольно-переводные нормативы, контрольные тесты
	Итог	368	8	360	
Всего по программе: 1288 часов					

Учебный (тематический план) 1 года обучения

Таблица 2

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	0	контрольные тесты
2.	Общая физическая подготовка	139	0	139	контрольно-переводные нормативы
2.1.	Упражнения	59	0	59	
2.2.	Элементы акробатики	40	0	40	
2.3.	Подвижные игры.	40	0	40	
3.	Техническая и тактическая подготовка	73	0	73	контрольно-переводные нормативы
3.1.	Велосипедная подготовка	24	0	24	
3.2.	Беговая подготовка	24	0	24	
3.3.	Лыжная подготовка	25	0	25	
4.	Игровая подготовка	55	0	52	Тренировочные игры
5.	Контрольные испытания и соревнования	4	0	4	
	Итого	276	8	268	контрольно-переводные нормативы, контрольные тесты

Содержание учебного (тематического плана) 1 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.История развития триатлона

Теория: Что такое триатлон. Этапы развития триатлона в России. Виды дистанций в триатлоне. Главное отличие триатлона от других видов многоборья.

2.Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Виды физических упражнений в триатлоне.

3. Гигиенические требования к экипировке спортсмена с учетом погодных-климатических условий

Теория: Цель гигиены. Что включает в себя гигиена триатлониста.

4. Режим дня триатлониста.

Теория: Правильный режим дня триатлониста и особенности его соблюдения.

5. Гигиенические требования к организации питания спортсмена

Теория: Что входит в рацион питания триатлониста. Правила питания спортсмена во время тренировочного и гоночного процесса.

6. Транзитная зона

Теория: Роль транзитной зоны и правила поведения в ней.

7. Особенности различных этапов дистанции в триатлоне

Теория: Какие этапы дистанций присутствуют в триатлоне. Особенности деятельности атлета на различных этапах дистанции.

8. Тактический план соревнования

Теория: Разбор модели тактики спортсмена. Определение целей и задач на старт.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Практика:

2.1. Упражнения кроссовой подготовки. Используют специальные упражнения:

а) *подводящие*, которые применяют для освоения техники кроссового бега: специальные беговые упражнения, задания, выполняемые в беге, а также спортивные и подвижные игры.

б) *подготовительные*—ходьба выпадами, полуприседы в высокоповторных сериях, бег по сложнорельефным трассам;

в) *основного вида* —бег в гору и с горы, по сложнорельефным трассам, бег кроссовый, бег по песку, гальке, рыхлому снегу.

2.2. Упражнения велоподготовки.

При подготовке на велосипедном этапе комплексной тренировки используют следующие специальные упражнения:

а) *подводящие*— для освоения техники передвижения на велосипеде; преодоление препятствий прыжком либо поочередно передним и задним колесом, безопасное падение на бок, съезд с бордюра прыжком и т. д., а также упражнения из других видов спорта, обеспечивающие наибольший положительный перенос (бег кроссовый по сложнорельефным трассам, лыжные гонки);

б) *подготовительные* —работа на велостанках;

в) *основного вида* —передвижения на велосипеде в различных вариантах посадки и условиях.

2.3. Упражнения лыжной подготовки.

Перечислим специальные упражнения:

а) *подводящие* - имитация лыжного хода с палками, передвижение на лыжах без палок — классическим и коньковым, прокат-скольжение поочередно на каждой лыже.

б) *подготовительные* —упражнения с отягощением, упражнения на тренажерах специального и общего назначения;

3) *основного вида* —передвижения на лыжах в различных вариантах и условиях: различные лыжные ходы, повороты и торможения, упражнения на лыжах, ходьба с медленной скоростью в начале сезона («вкатывание»), пробегание на лыжах с переменной интенсивностью отрезков дистанции на время, преодоление спусков и подъемов.

Развитие основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости также развивается с помощью специальных упражнений.

2.4.Упражнения для развития гибкости.

Упражнения, способствующие развитию и поддержанию активной и пассивной гибкости, выполняют самостоятельно и с участием партнера. В их числе двигательные задания стоя (наклоны, махи), сидя (наклоны), лежа, в висе.

2.5.Упражнения для развития координации. Средства — спортивные и подвижные игры, в том числе на велосипеде, задания с использованием передвижений на велосипеде, на лыжах, челночный бег и др.

2.6.Развитие общей и специальной выносливости. Тренировки рекомендуется проводить как в легкоатлетическом манеже и на стадионе, так и на местности, используя для выполнения различных заданий естественные и искусственные препятствия (деревья, канавы, всевозможные барьеры, скамейки, склоны, песчаные площадки и т. д.). Применяют такие методы, как интервальный, повторно-переменный, сопряженных воздействий, соревновательный, круговой.

Для развития специальной выносливости используют занятия на пересеченной местности. Часть ускорений при этом проводят на подъеме меняющейся кривизны на отрезках 100–800 м с различной интенсивностью. Полезно применять спортивные игры, которые внесут в тренировку высокий эмоциональный настрой.

2.7.Развитие силы и силовой выносливости.

Выпады и приседания с гантелями, жим ногами на тренажере, сгибания и разгибания ног на тренажере, подъемы на носки на тренажере, с гантелями, весом партнера, сгибания и разгибания рук с отягощением, жим штанги или гантелей стоя и др. Все упражнения выполняют сериями: 3–5 подходов по 10–15–20 повторений, перерыв для отдыха — не более 1 мин. Также может применяться круговая схема: 2-3 «кругов» с перерывом на отдых, достаточным для восстановления. При круговой тренировке нагрузочный цикл на станцию (один спортивный снаряд) должен составлять около 60 с. Дополнительно можно использовать свойства внешней среды (бег по песку, воде) и сопротивление упругих предметов (эспандеры, мячи).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, подвижные игры.

Раздел 3. Техническая и тактическая подготовка.

3.1. Велосипедная подготовка.

Практика:

- Упражнение на равновесие велосипедиста, изменения скорости наклона, радиуса поворота.
- Упражнение на технику педалирования.
- Упражнения на правильную посадку на велосипеде, правильной работе ног, дыхании.

3.2. Беговая подготовка.

Практика:

- семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками в шаге, многоскоки, прыжки, подскоки, бег с ускорениями.
- бег по стадиону и по пересеченной местности, длительный кроссовый бег.
- прыжковые упражнения;
- челночный бег, бег с отягощением.
- повторный бег на отрезках от 30 до 150 м.

3.3. Лыжная подготовка.

Практика:

- Передвижение ступающим и скользящим шагами;
- Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный безшажный ход, коньковый ход;
- Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- Повороты переступанием на месте;
- Торможение падением, повороты переступанием;
- Непрерывное передвижение от 1,5 км до 20 км.

Строевые упражнения:

- Построение и перестроения на месте.
- Повороты на месте и в движении.
- Размыкания в строю.
- Ходьба и бег в строю.

Общеразвивающие упражнения:

- Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
- Упражнения для развития мышц туловища;
- Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
- Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
- Упражнения в равновесии;
- Легкоатлетические упражнения.

Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции от 200 до 500 метров.

4. Игровая подготовка.

Практика:

- Учебные и спортивные игры, эстафеты.

5. Контрольные упражнения и соревнования.

Практика:

- Контрольно-переводные нормативы,
- Контрольные тесты,
- Тренировки с фиксацией времени.

Учебный (тематический план) 2 года обучения

Таблица 3

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	0	контрольные тесты
2.	Общая физическая подготовка	139	0	139	контрольно-переводные нормативы
2.1.	Упражнения	59	0	59	
2.2.	Элементы акробатики	40	0	40	
2.3.	Подвижные игры.	40	0	40	
3.	Техническая и тактическая подготовка	73	0	73	контрольно-переводные нормативы
3.1.	Велосипедная подготовка	24	0	24	
3.2.	Беговая подготовка	24	0	24	
3.3.	Лыжная подготовка	25	0	25	
4.	Игровая подготовка	40	0	40	
5.	Контрольные испытания и соревнования	16	0	16	контрольно-переводные нормативы, контрольные тесты
Итого		276	8	268	

Содержание учебного (тематического плана) 2 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.История развития триатлона

Теория: Что такое триатлон. Этапы развития триатлона в России. Виды дистанций в триатлоне. Главное отличие триатлона от других видов многоборья.

2.Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Виды физических упражнений в триатлоне.

3.Гигиенические требования к экипировке спортсмена с учетом погодно-климатических условий

Теория: Цель гигиены. Что включает в себя гигиена триатлониста.

4.Режим дня триатлониста.

Теория: Правильный режима дня триатлониста и особенности его соблюдения.

5.Гигиенические требования к организации питания спортсмена

Теория: Что входит в рацион питания триатлониста. Правила питания спортсмена во время тренировочного и гоночного процесса.

6.Транзитная зона

Теория: Роль транзитной зоны и правила поведения в ней.

7.Особенности различных этапов дистанции в триатлоне

Теория: Какие этапы дистанций присутствуют в триатлоне. Особенности деятельности атлета на различных этапах дистанции.

8.Тактический план соревнования

Теория: Разбор модели тактики спортсмена. Определение целей и задач на старт.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Практика:

2.1.Упражнения кроссовой подготовки. Используют специальные упражнения:

а) *подводящие*, которые применяют для освоения техники кроссового бега: специальные беговые упражнения, задания, выполняемые в беге, а также спортивные и подвижные игры.

б) *подготовительные*—ходьба выпадами, полуприседы в высокоповторных сериях, бег по сложнорельефным трассам;

в) *основного вида* —бег в гору и с горы, по сложнорельефным трассам, бег кроссовый, бег по песку, гальке, рыхлому снегу.

2.2.Упражнения велоподготовки.

При подготовке на велосипедном этапе комплексной тренировки используют следующие специальные упражнения:

а) *подводящие*— для освоения техники передвижения на велосипеде; преодоление препятствий прыжком либо поочередно передним и задним колесом, безопасное падение на бок, съезд с бордюра прыжком и т. д., а также упражнения из других видов спорта, обеспечивающие наибольший положительный перенос (бег кроссовый по сложнорельефным трассам, лыжные гонки);

- б) *подготовительные* — работа на велостанках;
- в) *основного вида* — передвижения на велосипеде в различных вариантах посадки и условиях.

2.3. Упражнения лыжной подготовки.

Перечислим специальные упражнения:

а) *подводящие* - имитация лыжного хода с палками, передвижение на лыжах без палок — классическим и коньковым, прокат-скольжение поочередно на каждой лыже.

б) *подготовительные* — упражнения с отягощением, упражнения на тренажерах специального и общего назначения;

3) *основного вида* — передвижения на лыжах в различных вариантах и условиях: различные лыжные ходы, повороты и торможения, упражнения на лыжах, ходьба с медленной скоростью в начале сезона («вкатывание»), пробегание на лыжах с переменной интенсивностью отрезков дистанции на время, преодоление спусков и подъемов.

Развитие основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости также развивается с помощью специальных упражнений.

2.4. Упражнения для развития гибкости.

Упражнения, способствующие развитию и поддержанию активной и пассивной гибкости, выполняют самостоятельно и с участием партнера. В их числе двигательные задания стоя (наклоны, махи), сидя (наклоны), лежа, в висе.

2.5. Упражнения для развития координации. Средства — спортивные и подвижные игры, в том числе на велосипеде, задания с использованием передвижений на велосипеде, на лыжах, челночный бег и др.

2.6. Развитие общей и специальной выносливости. Тренировки рекомендуется проводить как в легкоатлетическом манеже и на стадионе, так и на местности, используя для выполнения различных заданий естественные и искусственные препятствия (деревья, канавы, всевозможные барьеры, скамейки, склоны, песчаные площадки и т. д.). Применяют такие методы, как интервальный, повторно-переменный, сопряженных воздействий, соревновательный, круговой.

Для развития специальной выносливости используют занятия на пересеченной местности. Часть ускорений при этом проводят на подъеме меняющейся кривизны на отрезках 100–800 м с различной интенсивностью. Полезно применять спортивные игры, которые внесут в тренировку высокий эмоциональный настрой.

2.7. Развитие силы и силовой выносливости.

Выпады и приседания с гантелями, жим ногами на тренажере, сгибания и разгибания ног на тренажере, подъемы на носки на тренажере, с гантелями, весом партнера, сгибания и разгибания рук с отягощением, жим штанги или гантелей стоя и др. Все упражнения выполняют сериями: 3–5 подходов по 10–15–20 повторений, перерыв для отдыха — не более 1 мин. Также может

применяться круговая схема: 2-3 «кругов» с перерывом на отдых, достаточным для восстановления. При круговой тренировке нагрузочный цикл на станцию (один спортивный снаряд) должен составлять около 60 с. Дополнительно можно использовать свойства внешней среды (бег по песку, воде) и сопротивление упругих предметов (эспандеры, мячи).

Спортивные игры - баскетбол, футбол, волейбол, подвижные игры.

Раздел 3. Техническая и тактическая подготовка.

3.1. Велосипедная подготовка.

Практика:

- Упражнение на равновесие велосипедиста, изменения скорости наклона, радиуса поворота.
- Упражнение на технику педалирования.
- Упражнения на правильную посадку на велосипеде, правильной работе ног, дыхании.

3.2. Беговая подготовка.

Практика:

- семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками в шаге, многоскоки, прыжки, подскоки, бег с ускорениями.
- бег по стадиону и по пересеченной местности, длительный кроссовый бег.
- прыжковые упражнения;
- челночный бег, бег с отягощением.
- повторный бег на отрезках от 30 до 150 м.

3.3. Лыжная подготовка.

Практика:

- Передвижение ступающим и скользящим шагами;
- Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный безшажный ход, коньковый ход;
- Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- Повороты переступанием на месте;
- Торможение падением, повороты переступанием;
- Непрерывное передвижение от 1,5 км до 20 км.

Общеразвивающие упражнения:

- Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
- Упражнения для развития мышц туловища;
- Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
- Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
- Упражнения в равновесии;
- Легкоатлетические упражнения.

Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции от 200 до 500 метров.

4. Игровая подготовка.

Практика:

- Учебные и спортивные игры, эстафеты.

5. Контрольные упражнения и соревнования.

Практика:

- Контрольно-переводные нормативы,
- Контрольные тесты,
- Тренировки с фиксацией времени,
- Участие в соревнованиях.

Учебный (тематический план) 3 года обучения

Таблица 4

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	0	контрольные тесты
2.	Общая физическая подготовка	169	0	169	контрольно-переводные нормативы
2.1.	Упражнения	69	0	69	
2.2.	Элементы акробатики	50	0	50	
2.3.	Подвижные игры.	50	0	50	
3.	Техническая и тактическая подготовка	121	0	121	контрольно-переводные нормативы
3.1.	Велосипедная подготовка	40	0	40	
3.2.	Беговая подготовка	40	0	40	
3.3.	Лыжная подготовка	41	0	41	
4.	Игровая подготовка	50	0	50	
5.	Контрольные испытания и соревнования	20	0	20	контрольно-переводные нормативы, контрольные тесты
	Итого	368	8	360	

Содержание учебного (тематического плана) 3 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.История развития триатлона

Теория: Что такое триатлон. Этапы развития триатлона в России. Виды дистанций в триатлоне. Главное отличие триатлона от других видов многоборья.

2.Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Виды физических упражнений в триатлоне.

3.Гигиенические требования к экипировке спортсмена с учетом погодно-климатических условий

Теория: Цель гигиены. Что включает в себя гигиена триатлониста.

4.Режим дня триатлониста.

Теория: Правильный режима дня триатлониста и особенности его соблюдения.

5.Гигиенические требования к организации питания спортсмена

Теория: Что входит в рацион питания триатлониста. Правила питания спортсмена во время тренировочного и гоночного процесса.

6.Транзитная зона

Теория: Роль транзитной зоны и правила поведения в ней.

7.Особенности различных этапов дистанции в триатлоне

Теория: Какие этапы дистанций присутствуют в триатлоне. Особенности деятельности атлета на различных этапах дистанции.

8.Тактический план соревнования

Теория: Разбор модели тактики спортсмена. Определение целей и задач на старт.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Практика:

2.1.Упражнения кроссовой подготовки. Используют специальные упражнения:

а) *подводящие*, которые применяют для освоения техники кроссового бега: специальные беговые упражнения, задания, выполняемые в беге, а также спортивные и подвижные игры.

б) *подготовительные*—ходьба выпадами, полуприседы в высокоповторных сериях, бег по сложнорельефным трассам;

в) *основного вида* —бег в гору и с горы, по сложнорельефным трассам, бег кроссовый, бег по песку, гальке, рыхлому снегу.

2.2.Упражнения велоподготовки.

При подготовке на велосипедном этапе комплексной тренировки используют следующие специальные упражнения:

а) *подводящие*— для освоения техники передвижения на велосипеде; преодоление препятствий прыжком либо поочередно передним и задним колесом, безопасное падение на бок, съезд с бордюра прыжком и т. д., а также упражнения из других видов спорта, обеспечивающие наибольший положительный перенос (бег кроссовый по сложнорельефным трассам, лыжные гонки);

б) *подготовительные* —работа на велостанках;

в) *основного вида* —передвижения на велосипеде в различных вариантах посадки и условиях.

2.3.Упражнения лыжной подготовки.

Перечислим специальные упражнения:

а) *подводящие* - имитация лыжного хода с палками, передвижение на лыжах без палок — классическим и коньковым, прокат-скольжение поочередно на каждой лыже.

б) *подготовительные* —упражнения с отягощением, упражнения на тренажерах специального и общего назначения;

3) *основного вида* —передвижения на лыжах в различных вариантах и условиях: различные лыжные ходы, повороты и торможения, упражнения на лыжах, ходьба с медленной скоростью в начале сезона («вкатывание»), пробегание на лыжах с переменной интенсивностью отрезков дистанции на время, преодоление спусков и подъемов.

Развитие основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости также развивается с помощью специальных упражнений.

2.4.Упражнения для развития гибкости.

Упражнения, способствующие развитию и поддержанию активной и пассивной гибкости, выполняют самостоятельно и с участием партнера. В их числе двигательные задания стоя (наклоны, махи), сидя (наклоны), лежа, в висе.

2.5.Упражнения для развития координации. Средства — спортивные и подвижные игры, в том числе на велосипеде, в задания с использованием передвижений на велосипеде, на лыжах, челночный бег и др.

2.6.Развитие общей и специальной выносливости. Тренировки рекомендуется проводить как в легкоатлетическом манеже и на стадионе, так и на местности, используя для выполнения различных заданий естественные и искусственные препятствия (деревья, канавы, всевозможные барьеры, скамейки, склоны, песчаные площадки и т. д.). Применяют такие методы, как интервальный, повторно-переменный, сопряженных воздействий, соревновательный, круговой.

Для развития специальной выносливости используют занятия на пересеченной местности. Часть ускорений при этом проводят на подъеме меняющейся кривизны на отрезках 100–800 м с различной интенсивностью. Полезно применять спортивные игры, которые внесут в тренировку высокий эмоциональный настрой.

2.7.Развитие силы и силовой выносливости.

Выпады и приседания с гантелями, жим ногами на тренажере, сгибания и разгибания ног на тренажере, подъемы на носки на тренажере, с гантелями, весом партнера, сгибания и разгибания рук с отягощением, жим штанги или гантелей стоя и др. Все упражнения выполняют сериями: 3–5 подходов по 10–15–20 повторений, перерыв для отдыха — не более 1 мин. Также может применяться круговая схема: 2-3 «кругов» с перерывом на отдых,

достаточным для восстановления. При круговой тренировке нагрузочный цикл на станцию (один спортивный снаряд) должен составлять около 60 с. Дополнительно можно использовать свойства внешней среды (бег по песку, воде) и сопротивление упругих предметов (эспандеры, мячи).

Спортивные игры - баскетбол, футбол, волейбол, подвижные игры.

Раздел 3. Техническая и тактическая подготовка.

3.1. Велосипедная подготовка.

Практика:

- Упражнение на равновесие велосипедиста, изменения скорости наклона, радиуса поворота.
- Упражнение на технику педалирования.
- Упражнения на правильную посадку на велосипеде, правильной работе ног, дыхании.

3.2. Беговая подготовка.

Практика:

- семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками в шаге, многоскоки, прыжки, подскоки, бег с ускорениями.
- бег по стадиону и по пересеченной местности, длительный кроссовый бег.
- прыжковые упражнения;
- челночный бег, бег с отягощением.
- повторный бег на отрезках от 30 до 150 м.

3.3. Лыжная подготовка.

Практика:

- Передвижение ступающим и скользящим шагами;
- Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный безшажный ход, коньковый ход;
- Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- Повороты переступанием на месте;
- Торможение падением, повороты переступанием;
- Непрерывное передвижение от 1,5 км до 20 км.

Общеразвивающие упражнения:

- Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
- Упражнения для развития мышц туловища;
- Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
- Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
- Упражнения в равновесии;
- Легкоатлетические упражнения.

Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);

- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции от 200 до 500 метров.

4. Игровая подготовка.

Практика:

- Учебные и спортивные игры, эстафеты

5. Контрольные упражнения и соревнования.

Практика:

- Контрольно-переводные нормативы,
- Контрольные тесты,
- Тренировки с фиксацией времени,
- Участие в соревнованиях.

Учебный (тематический план) 4 года обучения

Таблица 5

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	0	контрольные тесты
2.	Общая физическая подготовка	169	0	169	контрольно-переводные нормативы
2.1.	Упражнения	69	0	69	
2.2.	Элементы акробатики	50	0	50	
2.3.	Подвижные игры.	50	0	50	
3.	Техническая и тактическая подготовка	121	0	121	контрольно-переводные нормативы
3.1.	Велосипедная подготовка	40	0	40	
3.2.	Беговая подготовка	40	0	40	
3.3.	Лыжная подготовка	41	0	41	
4.	Игровая подготовка	50	0	50	
5.	Контрольные испытания и соревнования	20	0	20	контрольно-переводные нормативы, контрольные тесты
	Итого	368	8	360	

Содержание учебного (тематического плана) 4 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.История развития триатлона

Теория: Что такое триатлон. Этапы развития триатлона в России. Виды дистанций в триатлоне. Главное отличие триатлона от других видов многоборья.

2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Виды физических упражнений в триатлоне.

3. Гигиенические требования к экипировке спортсмена с учетом погодных-климатических условий

Теория: Цель гигиены. Что включает в себя гигиена триатлониста.

4. Режим дня триатлониста.

Теория: Правильный режим дня триатлониста и особенности его соблюдения.

5. Гигиенические требования к организации питания спортсмена

Теория: Что входит в рацион питания триатлониста. Правила питания спортсмена во время тренировочного и гоночного процесса.

6. Транзитная зона

Теория: Роль транзитной зоны и правила поведения в ней.

7. Особенности различных этапов дистанции в триатлоне

Теория: Какие этапы дистанций присутствуют в триатлоне. Особенности деятельности атлета на различных этапах дистанции.

8. Тактический план соревнования

Теория: Разбор модели тактики спортсмена. Определение целей и задач на старт.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Практика:

2.1. Упражнения кроссовой подготовки. Используют специальные упражнения:

а) *подводящие*, которые применяют для освоения техники кроссового бега: специальные беговые упражнения, задания, выполняемые в беге, а также спортивные и подвижные игры.

б) *подготовительные*—ходьба выпадами, полуприседы в высокоповторных сериях, бег по сложнорельефным трассам;

в) *основного вида* —бег в гору и с горы, по сложнорельефным трассам, бег кроссовый, бег по песку, гальке, рыхлому снегу.

2.2. Упражнения велоподготовки.

При подготовке на велосипедном этапе комплексной тренировки используют следующие специальные упражнения:

а) *подводящие*— для освоения техники передвижения на велосипеде; преодоление препятствий прыжком либо поочередно передним и задним колесом, безопасное падение на бок, съезд с бордюра прыжком и т. д., а также упражнения из других видов спорта, обеспечивающие наибольший положительный перенос (бег кроссовый по сложнорельефным трассам, лыжные гонки);

б) *подготовительные* —работа на велостанках;

в) *основного вида* —передвижения на велосипеде в различных вариантах посадки и условиях.

2.3. Упражнения лыжной подготовки.

Перечислим специальные упражнения:

а) *подводящие* - имитация лыжного хода с палками, передвижение на лыжах без палок — классическим и коньковым, прокат-скольжение поочередно на каждой лыже.

б) *подготовительные* —упражнения с отягощением, упражнения на тренажерах специального и общего назначения;

3) *основного вида* —передвижения на лыжах в различных вариантах и условиях: различные лыжные ходы, повороты и торможения, упражнения на лыжах, ходьба с медленной скоростью в начале сезона («вкатывание»), пробегание на лыжах с переменной интенсивностью отрезков дистанции на время, преодоление спусков и подъемов.

Развитие основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости также развивается с помощью специальных упражнений.

2.4. Упражнения для развития гибкости.

Упражнения, способствующие развитию и поддержанию активной и пассивной гибкости, выполняют самостоятельно и с участием партнера. В их числе двигательные задания стоя (наклоны, махи), сидя (наклоны), лежа, в висе.

2.5. Упражнения для развития координации. Средства — спортивные и подвижные игры, в том числе на велосипеде, а задания с использованием передвижений на велосипеде, на лыжах, челночный бег и др.

2.6. Развитие общей и специальной выносливости. Тренировки рекомендуется проводить как в легкоатлетическом манеже и на стадионе, так и на местности, используя для выполнения различных заданий естественные и искусственные препятствия (деревья, канавы, всевозможные барьеры, скамейки, склоны, песчаные площадки и т. д.). Применяют такие методы, как интервальный, повторно-переменный, сопряженных воздействий, соревновательный, круговой.

Для развития специальной выносливости используют занятия на пересеченной местности. Часть ускорений при этом проводят на подъеме меняющейся кривизны на отрезках 100–800 м с различной интенсивностью. Полезно применять спортивные игры, которые внесут в тренировку высокий эмоциональный настрой.

2.7. Развитие силы и силовой выносливости.

Выпады и приседания с гантелями, жим ногами на тренажере, сгибания и разгибания ног на тренажере, подъемы на носки на тренажере, с гантелями, весом партнера, сгибания и разгибания рук с отягощением, жим штанги или гантелей стоя и др. Все упражнения выполняют сериями: 3–5 подходов по 10–15–20 повторений, перерыв для отдыха — не более 1 мин. Также может применяться круговая схема: 2-3 «кругов» с перерывом на отдых,

достаточным для восстановления. При круговой тренировке нагрузочный цикл на станцию (один спортивный снаряд) должен составлять около 60 с. Дополнительно можно использовать свойства внешней среды (бег по песку, воде) и сопротивление упругих предметов (эспандеры, мячи).

Спортивные игры - баскетбол, футбол, волейбол, подвижные игры.

Раздел 3. Техническая и тактическая подготовка.

3.1. Велосипедная подготовка.

Практика:

- Упражнение на равновесие велосипедиста, изменения скорости наклона, радиуса поворота.
- Упражнение на технику педалирования.
- Упражнения на правильную посадку на велосипеде, правильной работе ног, дыхании.

3.2. Беговая подготовка.

Практика:

- семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками в шаге, многоскоки, прыжки, подскоки, бег с ускорениями.
- бег по стадиону и по пересеченной местности, длительный кроссовый бег.
- прыжковые упражнения;
- челночный бег, бег с отягощением.
- повторный бег на отрезках от 60 до 1000 м.

3.3. Лыжная подготовка.

Практика:

- Передвижение ступающим и скользящим шагами;
- Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный безшажный ход, коньковый ход;
- Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- Повороты переступанием на месте;
- Торможение падением, повороты переступанием;
- Непрерывное передвижение от 5 км до 20 км.

Общеразвивающие упражнения:

- Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
- Упражнения для развития мышц туловища;
- Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
- Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
- Упражнения в равновесии;
- Легкоатлетические упражнения.

Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);

- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции от 200 до 500 метров.

4. Игровая подготовка.

Практика:

- Учебные и спортивные игры, эстафеты

5. Контрольные упражнения и соревнования.

Практика:

- Контрольно-переводные нормативы,
- Контрольные тесты,
- Тренировки с фиксацией времени,
- Участие в соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- проговаривать последовательность действий во время занятий;
- определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью тренера;
- учиться совместно с тренером и другими воспитанниками давать оценку деятельности группы;
- на занятиях уметь организовывать режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д. умение оформлять свои мысли в устной форме;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли.

Личностные результаты:

- оценивать поступки людей с точки зрения общепринятых норм и ценностей, оценивать;
- поступки как хорошие, так и плохие уметь выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- определять и высказывать под руководством тренера самые простые и общие для всех;
- людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

Предметные результаты:

- уметь выполнять технику педалирования: равномерное круговое педалирование, 70-80 оборотов в минуту;
- уметь выполнять технику преодоления подъемов, спусков и поворотов: техничное преодоление подъемов, спусков, поворотов;
- уметь выполнять технику одновременного одношажного хода; одновременного двухшажного хода; технику бесшажного хода; технику перехода с хода на ход; технику одновременного конькового хода; технику полуконькового хода; горнолыжную технику (спуски и подъемы, повороты);

- уметь проходить дистанций 2-3км в скоростном режиме, дистанции 3-5 км без учета времени в умеренном режиме передвижения

2. Организационно – педагогические условия

2.1. Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

Таблица 5

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3 год	01.09.2026	19.07.2027	46 недель	193	386	по 2 часа 4 раза в неделю (итого 8 часов в неделю)
Каникулы: с 20.07.2027 по 31.08.2027						

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

- Велосипед гоночный шоссейный – требуется 12 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Велосипед горный - требуется 12 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Велопокрышки для горного велосипеда - требуется 12 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Велокамеры для горного велосипеда - требуется 12 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Контактные педали для горного велосипеда - требуется 12 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Лыжи гоночные - требуется 12 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Крепления лыжные - требуется 12 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Палки для лыжных гонок - требуется 12 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Велошлем - требуется 12 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Ботинки лыжные - требуется 12 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;

Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивает тренер-преподаватель, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование – бакалавриат, высшее образование – специалитет или магистратура.

Уровень соответствия квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории

Методические материалы

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- дидактические материалы.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В начале (сентябрь) учебного года принимаются контрольные нормативы, в середине июня – контрольные нормативы по технической подготовке, и обязательная сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке, для перевода на следующий год обучения. Обучающимся предлагается 6 контрольно-переводных норматива по физической подготовке (Приложение 1,2). При не сдаче норматива, повторяется сдача через месяц (либо снижается показатель норматива). В середине и в конце учебного года будут проведены выездные соревнования различного уровня.

3. Список литературы

Для педагога:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г.).

6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

8. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 320 с.

9. Вангеманн Б.Э. Детская легкая атлетика. – М.: Терра-Спорт, 2002.

10.Коробов А. Н. Триатлон. От массовости к мастерству // А. Н. Коробов / Триатлет. – Н-Новгород: ООО «Автор РуНН», 2016 – С. 5

11. Лафлин Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Терри Лафлин, Джон Делвз; под ред. Максима Буслаева. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 208 с.

12. Попов В. Б. и др. Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ / Ф. П. Суслов, Е. И. Ливадо. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – 224 с.

13. Озолин Н.Г. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

Для родителей:

1. Кожейкин А.В. Триатлон – спорт «железных» людей. – Ч.: Фрегат, 2017.

2. Жизнь без границ. История чемпионки мира по триатлону в формате Ironman / Крисси Веллингтон и Майкл Айлвин; пер. с англ. П. Миронова, Е. Кочкиной, Л. Швецова, А. Орехова; [под ред. Михаила Иванова]. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013 — 352 с.

Для учащихся:

1. Плыть, ехать, бежать. Путь к олимпийскому пьедесталу в триатлоне / Алистер и Джонатан Браунли при участии Тома Фордайса; пер. с англ. Марины Бобровой. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014 — 272 с.

2.Библия триатлета / Фрил Джо; Манн, Иванов, Фербер, 2009 – 427с.

Контрольно-переводные нормативы

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.10	6.30
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			5	6	8	7

**Контрольные тесты
1-2 год обучения**

1. Что такое «триатлон»?

- А) Триатлон – это однодневная гонка, включающая в себя последовательное прохождение дистанций: заплыв, гонка на велосипеде и бег.
- Б) Триатлон – это многодневная гонка, включающая в себя последовательное прохождение дистанций: заплыв, гонка на велосипеде и бег.
- Г) Триатлон – это однодневная гонка, включающая в себя последовательное прохождение дистанций: гонка на велосипеде и бег.

2. Что в себя включает зимний триатлон?

- А) велокросс на велосипеде МТВ и лыжную гонку, бег
- Б) велокросс на велосипеде МТВ и лыжную гонку.
- Г) лыжную гонку.

3. Год появления триатлона?

- А) 1920
- Б) 1930
- Г) 1940

4. Страна появления триатлона?

- А) Франция
- Б) Россия
- Г) США

5. Транзитные зоны это?

- А) специальные места, где вы меняют экипировку
- Б) специальные места для отдыха
- Г) специальные места, где выдают спортивный инвентарь.

Критерии оценивания:

5 – 4 усвоил материал

3-2 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение

3 год обучения

1. Что в себя включает зимний триатлон?

- А) велокросс на велосипеде МТВ и лыжную гонку, бег
- Б) велокросс на велосипеде МТВ и лыжную гонку.
- Г) лыжную гонку.

2. Год появления триатлона?

- А) 1920
- Б) 1930
- Г) 1940

3. Что такое «триатлон»?

- А) Триатлон – это однодневная гонка, включающая в себя последовательное прохождение дистанций: заплыв, гонка на велосипеде и бег.
- Б) Триатлон – это многодневная гонка, включающая в себя последовательное прохождение дистанций: заплыв, гонка на велосипеде и бег.
- Г) Триатлон – это однодневная гонка, включающая в себя последовательное прохождение дистанций: гонка на велосипеде и бег.

4. Страна появления триатлона?

- А) Франция
- Б) Россия

Г) США

5. Транзитные зоны это?

А) специальные места, где вы меняют экипировку

Б) специальные места для отдыха

Г) специальные места, где выдают спортивный инвентарь.

Критерии оценивания:

5 – 4 усвоил материал

3-2 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение