

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 ГМО СО
«Пышминская СШ»

А.А.Аминев/
Приказ №63-ОД от 31.08.2026г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «триатлон»**

Возраст обучающихся: с 7 лет
Срок реализации программы: 10 лет

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Ахмерова Юлия Станиславовна,
Аныгин Николай Сергеевич.

пгт. Пышма,
2026г.

Оглавление

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах.....	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы.....	6
2.3. Виды и формы обучения применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
Учебно-тренировочные занятия	6
Учебно-тренировочные мероприятия	7
Спортивные соревнования	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	10
2.5. Календарный план воспитательной работы	12
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14
2.7. План инструкторской и судейской практики.....	18
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и восстановительных средств.....	20
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	22
3.1. Требования к результатам прохождения программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	22
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	23
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....	24
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТРИАТЛОН»	27
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	27
4.1.1. Общая физическая подготовка.....	27
4.1.2. Специальная физическая подготовка.....	28
4.1.3. Техническая и тактическая подготовка.....	29
4.2. Учебно-тематический план.....	32
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	36
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	37
6.1. Материально-технические условия.....	37
6.2. Кадровые условия	43
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	44

1. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Триатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 г. № 1017 (далее — ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «триатлон» - 0300011611Я

Наименование спортивной дисциплины (в соответствии с ВРВС)	Номер-код спортивной дисциплины (в соответствии с ВРВС)
Триатлон	0300011611Я
Триатлон - зимний	0300063811Я
Акватлон	0300111811Я
Кросс-дуатлон	0300131811Я
Кросс-триатлон	0300121811Я
Дуатлон	0300081811Я
Дуатлон — лыжная гонка	0300163811Л

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования Пышминского муниципального округа Свердловской области «Пышминская спортивная школа» (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденной приказом Минспорта от 25.02.2026г №156 (с изменениями и дополнениями), а также следующих нормативных правовых актов:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2. Приказ о внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон об образовании в Российской Федерации» от 23.04.2021 г;

3. Приказ Мин. спорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 N 41679);

4. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

6. 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»

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (далее – НП);
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся.

2.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Триатлон является одним из молодых видов спорта и пользуется всё большей популярностью в мире. В России триатлон активно начал развиваться в начале 90-х годов прошлого века.

Триатлон - это спортивное троеборье, которое выполняется подряд, в последовательности: плавание, велосипедная гонка и бег. Дистанции варьируются от суперспринтерских: (плавание 100м + велогонка 4км + бег 1км, для детей младших возрастов), и до марафонских (3.6 км плавание + 180 км велогонка + 42 км.) Такое сочетание классических и общедоступных видов спорта, требующих всестороннюю физическую подготовленность, и большое разнообразие дистанций и смежных дисциплин, вывели триатлон на первые позиции по популярности в мире.

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

Дуатлон: Бег + Велосипедная гонка + Бег;

Акватлон: Бег + Плавание + Бег;

Зимний триатлон: Бег + Велогонка на МТБ + Лыжная гонка свободным стилем;

Кросс – триатлон: Плавание + Велогонка на МТБ + Бег по пересеченной местности.

Дуатлон – лыжная гонка: Бег + Лыжная гонка + Бег + Лыжная гонка.

Дуатлон – кросс: Бег + Велогонка на МТБ + Бег

Дистанции в этих, самостоятельных видах спорта, так же отличаются большим разнообразием, в зависимости от возраста спортсменов и особенности конкретных условий проведения соревнований. Система подготовки юных спортсменов в триатлоне основывается на принципах постепенности от простого к сложному.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (чел)
Этап начальная подготовка	4	7	12
Учебно-тренировочный этап, (этап спортивной специализации)	3-6	11	10
Совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «триатлон».

2) возможен перевод обучающихся в другие организации;

3) Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двухкратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

Исключением при формировании групп по спортивной подготовке является перевод групп, ранее сформированных и проходивших обучение в организации по дополнительным предпрофессиональным программам.

2.2.Объем дополнительной образовательной программы

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года			До трех лет		Свыше трех лет				
	Для спортивных дисциплин «триатлон»										
	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	Без ограничений
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	12	14	16	18	18	20
Общее количество часов в год	312	312	416	416	520	624	728	832	936	936	1040

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3.Виды и формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
Учебно-тренировочные занятия.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности в период проведения специальных учебно-тренировочных мероприятий.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		до 60 суток	

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	3
Основные	-	-	1	2	4

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		До года		Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	10	12	14	16	18	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2			3				4	
		12			10				4	
1.	Общая физическая подготовка	112	108	124	104	110	112	100	102	100
2.	Специальная физическая подготовка	128	128	178	258	312	376	442	502	504
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	4	8	18	24	26	42	52	52
4.	Техническая подготовка	58	58	82	98	124	148	170	192	192
5.	Тактическая подготовка	2	2	6	10	10	12	16	20	20
6.	Теоретическая подготовка	2	2	4	6	8	10	12	14	14
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	4	6	8	10	12	12
8.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	6	10	12	14	14	14
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	4	4	4	4	4
10.	Восстановительные мероприятия	4	4	4	6	10	12	14	16	16
11.	Тестирование и контроль	2	2	6	6	6	8	8	8	8
Общее количество часов в год		312	312	416	520	624	728	832	936	936

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся;

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

– перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

– ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

– ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

– ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы, является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Таблица 7

№ 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 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;	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - 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.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	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 обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма , чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с

обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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 вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

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.

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»))»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «триатлон».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе

1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении,
- уметь составить конспект и провести разминку в группе,
- уметь наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их,
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- изучения правил соревнований по триатлону,
- уметь вести протокол соревнований,
- судейство учебных стартов самостоятельно,
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести занятие в группе,
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники,
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя,

- уметь провести подготовку команды к соревнованиям,
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства школы по триатлону,
- уметь вести протокол соревнований,
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата,
- судейство учебных стартов самостоятельно.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия

	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации), является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «триатлон»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «триатлон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «триатлон»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «триатлон»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «триатлон»

Таблица 11

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	
			8,6	9,1	6,5	6,6
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	
			-	-	6.30	6.55
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			95	87	122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			5	6	8	7

2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более		не более	
			-	-	70	65
2.3.	Плавание 100 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	2.00	2.10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «триатлон»

Таблица 12

Таблица 12				
N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			3.50	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй и третий годы)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»,	

		«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.3.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода **на этап совершенствования спортивного мастерства** по виду спорта «триатлон»

Таблица 13

Таблица 13				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не более	
			4.30	4.50
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

4. Рабочая программа по виду спорта «триатлон»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

4.1.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Таблица 14

Группа	Направленность упражнений	Упражнения и методические рекомендации по выполнению
НП, Т, СС	Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела	Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки.
НП, Т, СС, СМ	Упражнения для рук и плечевого пояса	Сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.
НП, Т, СС, СМ	Упражнения для ног	Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады, выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.
НП, Т, СС, СМ	Упражнения для шеи и туловища	Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Упражнения на формирование правильной осанки; В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
Т, СС, СМ	Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком	Сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
НП, Т, СС, СМ	Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

4.1.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфичные для триатлона, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство, а в подростковом и юношеском возрасте, кроме того, в тренировочных и календарных играх. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы.

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. Движения должны быть расслабленными, плавными, с постепенным увеличением амплитуды. При этом не следует допускать возникновения резкой боли.

Упражнения для развития координации.

Средства — спортивные и подвижные игры, в том числе на велосипеде, в бассейне, задания с использованием передвижений на велосипеде, на лыжах, челночный бег и др.

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. Выбор общего времени занятий, количества ускорений, их длины зависит от возраста и пола занимающихся, уровня их подготовленности и этапа подготовки. Полезно применять спортивные игры, которые внесут в тренировку высокий эмоциональный настрой.

Развитие силы и силовой выносливости.

Для развития силовой выносливости используют следующие упражнения: 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).

4.1.3. Техническая и тактическая подготовка

Плавательная подготовка.

1. Создание представления о виде спорта (плавании), о спортивных стилях плавания:

- краткие сведения о технике спортивных стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.
- подробный разбор и создание представления, разучивание элементов техники плавания кроль на груди.
- создание представления и разучивание элементов выполнения стартов и поворотов в стиле плавания кроль на груди.
- специальные подводящие упражнения на суше для освоения техники плавания стилем кроль на груди.
- специальные подводящие упражнения на суше для работы ног, рук, дыхания, согласования дыхания с работой рук и ног.

2. Подготовительные упражнения в воде:

- передвижение в воде шагом, бегом, прыжками и т. д.
- передвижение по дну ногами с помощью гребковых движений руками.
- погружение под воду с открытыми глазами, задержка дыхания, передвижение под водой, скольжение с различным положением рук, головы, туловища;
- дыхательные упражнения под водой с задержкой дыхания на вдохе, выдох через рот и нос; вдохи над водой через рот с поворотом головы в сторону; выдох в воду через рот и нос в скольжении, с движением руками, кроль на груди.

3. Изучение техники плавания кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй:

- изучение движений руками, ногами, дыхания и их согласованности во всех способах плавания, при плавании с помощью рук и ног, и в полной координации без поддерживающих средств.
- плавание в полной координации всеми способами.
- плавание с досочкой, на одних ногах.
- плавание на ногах в сочетании с дыханием.
- плавание на руках, без дыхания.
- плавание на руках с дыханием.

4. Подвижные игры в воде

- догонялки, скольжение и т. д.

5. Совершенствование техники плавания:

- плавание в полной координации коротких, средних и длинных отрезков;
- плавание с дополнительными сопротивлениями (тормоза, буксировка партнера);
- плавание с дополнительными отягощениями;
- плавание с растягиванием резинового амортизатора; плавание в

лопатках;

- плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (упражнения выполняются при плавании в полной координации и по элементам);

- плавание в ластах с минимальным количеством гребков;
- командное плавание на дальность с минимальным количеством гребков;
- интервальное плавание отрезками сериями;
- контрольное плавание отрезков;
- эстафетное плавание.

Велосипедная подготовка

Велоподготовка входит в программу обучения на отделении триатлон с 9 лет. В начале велоподготовки, создается представление о велосипеде в целом. Упражнение на равновесие велосипедиста, изменения скорости наклона, радиуса поворота. Упражнение на технику педалирования. Обучаются правилам дорожного движения, правилам передвижения на велосипеде, как в одиночку, так и в группе, на автомобильных дорогах города. Изучают материальную часть велосипеда, устройство переключателей скоростей, шатунов втулок, колес проведением ремонтных работ. Обучаются правильной посадке на велосипеде, правильной работе ног, дыхании.

На тренировочном этапе в процессе велосипедной тренировки значительно возрастает внимание к специальной силовой тренировке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в велосипедном сегменте триатлона. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств. На этапе совершенствования спортивного мастерства велосипедная тренировка занимает свыше 50% общего тренировочного времени. Интенсивный километраж составляет 2030% общего объема, из них 15-18% составляет работа силовой направленности (езда в гору), 10-12% скоростная работа в командах и индивидуально на равнинных отрезках.

Беговая подготовка.

На начальном этапе легкоатлетической беговой подготовки используются упражнения для освоения техники бега - правильного положения туловища бегуна, головы, правильной работы рук, ног, правильной постановки стопы и т.д., пробежки на оценку техники на отрезках 30, 50, 60, 100 метров с места и с ходу.

Беговые упражнения - семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками в шаге, многоскоки, прыжки, подскоки, бег с ускорениями. Изучение низкого и высокого старта на отрезках 20, 30 метров, различные легкоатлетические, недлинные эстафеты. Кроссовая подготовка - бег по стадиону и по пересеченной местности, длительный кроссовый бег. На более высоких этапах подготовки используется большое количество общеразвивающих упражнений, направленных на развитие силы, гибкости,

подвижности в суставах. Упражнения для совершенствования техники бега, силы ног используя большое количество прыжковых упражнений. Для развития скорости используется пробегание небольших отрезков с ходу, челночный бег, бег с отягощением. Повторный бег на отрезках от 30 до 150 м. Для развития выносливости используется длинный бег от 500 м до трех километров, на местности темповый бег и т.д.

Лыжная подготовка.

Техника передвижения на лыжах:

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

Общеразвивающие упражнения:

1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
2. Упражнения для развития мышц туловища;
3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
5. Упражнения в равновесии;
6. Легкоатлетические упражнения.
7. 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.

Особенности передвижения на лыжах по пересечённой местности. Подъём и спуск по склонам. Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота. Движение попеременным двухшажным и одновременными ходами. Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах. Подъём и спуск по склонам.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx$ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx$ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx$ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx$ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	$\approx$ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx$ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание триатлетов	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная

			тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	---

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон» основаны на особенностях вида спорта «триатлон» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «триатлон», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий по спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон» обеспечивается обязательное соблюдение требований безопасности, в том числе, на этапе начальной подготовки не допускается проведение учебно-тренировочных занятий по плаванию в открытых водоемах, по велогонке – на автомобильных дорогах типа «шоссе».

На этапе начальной подготовки первого и второго года спортивной подготовки учебно-тренировочные занятия проводятся отдельно по каждой составляющей спортивной дисциплины вида спорта «триатлон» (велогонка, плавание).

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «триатлон» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «триатлон» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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 спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие бассейна 25м или 50м;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №16);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №17, №18);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 16

**Требования к оборудованию и спортивному инвентарю,
необходимые для реализации программы**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
Для спортивных дисциплин вида спорта «триатлон» (за исключением спортивных дисциплин «триатлон - кросс», «дуатлон - кросс», «триатлон - зимний», «триатлон - зимний - эстафета (3 чел.)», «триатлон - лыжная гонка - эстафета - смешанная (2 человека x 2 дистанции)», «дуатлон - лыжная гонка», «ПОДА», «Сл - триатлон»)				
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	на организацию	1
2.	Беговая дорожка	штук	на тренировочный спортивный зал	2
3.	Велостанок универсальный	штук	на тренировочный спортивный зал	3
4.	Звезда передняя (разных зубьев)	штук	на велосипедную площадку	2
5.	Камера	штук	на велосипедную площадку	10
6.	Капсула каретки	штук	на велосипедную площадку	5
7.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	на организацию	1
8.	Мяч набивной (медицинбол) (3 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	3
9.	Мяч футбольный	штук	на тренера- преподавателя	1
10.	Насос для подкачки покрышек	штук	на тренера- преподавателя	1
11.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	на велосипедную площадку	1
12.	Покрышка	штук	на велосипедную площадку	16
13.	Рулетка металлическая (20 м)	штук	на тренера- преподавателя	1
14.	Секундомер	штук	на тренера- преподавателя	1
15.	Спицы	штук	на велосипедную площадку	50
16.	Станок для правки колес и спицевой ключ	комплект	на велосипедную площадку	2
17.	Тормоз ободной	комплект	на велосипедную площадку	1
18.	Тормозные колодки	комплект	на велосипедную площадку	20
19.	Тросы и рубашки переключения	комплект	на велосипедную площадку	100
20.	Цепи с кассетой	комплект	на велосипедную площадку	20

21.	Чашки рулевые	комплект	на велосипедную площадку	10
22.	Шатуны разных размеров	комплект	на велосипедную площадку	1
23.	Эксцентрик	штук	на велосипедную площадку	1
Для спортивных дисциплин «триатлон - кросс», «дуатлон - кросс»				
24.	Беговая дорожка	штук	на тренировочный спортивный зал	2
25.	Велостанок универсальный	штук	на тренировочный спортивный зал	3
26.	Герметик для покрышек	штук	на велосипедную площадку	10
27.	Звезда передняя (разное количество зубьев)	штук	на велосипедную площадку	2
28.	Камера для велосипеда горного	штук	на велосипедную площадку	10
29.	Капсула каретки	штук	на велосипедную площадку	5
30.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	на организацию	1
31.	Монетки для велосипеда горного	комплект	на велосипедную площадку	5
32.	Набор для прокачки дисковых тормозов	комплект	на велосипедную площадку	1
33.	Набор инструментов для ремонта велосипеда	комплект	на велосипедную площадку	1
34.	Насос для подкачки покрышек	штук	на тренера-преподавателя	1
35.	Ось для крепления колеса	штук	на велосипедную площадку	4
36.	Переключатель задний	штук	на велосипедную площадку	5
37.	Переключатель передний	штук	на велосипедную площадку	5
38.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	на велосипедную площадку	1
39.	Петух для велосипедной рамы	штук	на велосипедную площадку	7
40.	Покрышка для велосипеда горного	штук	на велосипедную площадку	16
41.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
42.	Станок для правки колес и спицевой ключ	комплект	на велосипедную площадку	2
43.	Тормоз дисковый	комплект	на велосипедную площадку	1
44.	Тормозные колодки для дискового тормоза	комплект	на велосипедную площадку	10

45.	Тросы и рубашки переключения	комплект	на велосипедную площадку	10
46.	Цепи с кассетой	комплект	на велосипедную площадку	20
47.	Чашки рулевые	комплект	на велосипедную площадку	10
48.	Шатуны разных размеров	комплект	на велосипедную площадку	1
49.	Шипы для педалей велосипеда горного	пар	на велосипедную площадку	6
Для спортивных дисциплин «триатлон - зимний», «триатлон - зимний - эстафета (3 чел.)», «триатлон - лыжная гонка - эстафета - смешанная (2 человека x 2 дистанции)», «дуатлон - лыжная гонка»				
50.	Беговая дорожка	штук	на тренировочный спортивный зал	2
51.	Велостанок универсальный	штук	на тренировочный спортивный зал	3
52.	Герметик для покрышек	штук	на велосипедную площадку	10
53.	Звезда передняя (разное количество зубьев)	штук	на велосипедную площадку	2
54.	Камера для велосипеда горного	штук	на велосипедную площадку	10
55.	Капсула каретки	штук	на велосипедную площадку	5
56.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	на организацию	5
57.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	на организацию	5
58.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	на организацию	1
59.	Монетки для велосипеда горного	комплект	на велосипедную площадку	5
60.	Набор для прокачки дисковых тормозов	комплект	на велосипедную площадку	1
61.	Набор инструментов для ремонта велосипеда	комплект	на велосипедную площадку	1
62.	Набор скребков для снятия парафина	комплект	на организацию	4
63.	Набор щеток для приготовления лыж	комплект	на организацию	4
64.	Насос для подкачки покрышек	штук	на тренера-преподавателя	1
65.	Ось для крепления колеса	штук	на велосипедную площадку	4
66.	Переключатель задний	штук	на велосипедную площадку	5
67.	Переключатель передний	штук	на велосипедную площадку	5
68.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	на велосипедную площадку	1
69.	Петух для велосипедной рамы	штук	на велосипедную площадку	7

70.	Покрышка для велосипеда горного	штук	на велосипедную площадку	16
71.	Профиль для приготовления лыж	штук	на организацию	1
72.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
73.	Станок для правки колес и спицевой ключ	комплект	на велосипедную площадку	2
74.	Стол для приготовления лыж	штук	на организацию	1
75.	Термометр для воздуха и снега	штук	на организацию	1
76.	Тормоз дисковый	комплект	на велосипедную площадку	1
77.	Тормозные колодки для дискового тормоза	комплект	на велосипедную площадку	10
78.	Тренажер лыжника	штук	на тренировочный спортивный зал	1
79.	Тросы и рубашки переключения	комплект	на велосипедную площадку	10
80.	Утюг для приготовления лыж	штук	на организацию	1
81.	Цепи с кассетой	комплект	на велосипедную площадку	20
82.	Чашки рулевые	комплект	на велосипедную площадку	10
83.	Шатуны разных размеров	комплект	на велосипедную площадку	1
84.	Шипы для педалей велосипеда горного	пар	на велосипедную площадку	6

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

организация - организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки;

велосипедная площадка - велосипедная площадка или место, предназначенное для проведения учебно-тренировочных занятий с использованием велосипеда;

Таблица 17

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин вида спорта «триатлон» (за исключением спортивных дисциплин «триатлон - кросс», «дуатлон - кросс», «триатлон - зимний», «триатлон - зимний - эстафета (3 чел.)», «триатлон - лыжная гонка - эстафета - смешанная (2 человека x 2 дистанции)», «дуатлон - лыжная гонка», «ПОДА», «Сл - триатлон»)									
1.	Велосипед гоночный шоссейный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
2.	Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
3.	Запасные колеса шоссейные	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4.	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	на обучающегося	-	-	3	1	4	1
5.	Покрышки для различных условий трассы	комплект	на обучающегося	-	-	3	1	4	1
Для спортивных дисциплин «триатлон - кросс», «дуатлон - кросс»									
6.	Велосипед горный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
7.	Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
8.	Покрышки для горного велосипеда для различных условий трассы	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
9.	Велокамеры для горного велосипеда	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
10.	Колеса для горного велосипеда (запасные)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

и.	Контактные педали для горного велосипеда	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
12.	Чехол для велосипеда	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
Для спортивных дисциплин «триатлон – зимний», «триатлон - зимний - эстафета (3 чел.)», «триатлон – лыжная гонка – эстафета – смешенная (2 человека х 2 дистанции)», «дуатлон-лыжная гонка»									
13.	Велосипед горный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
14.	Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
15.	Покрышки для велосипеда горного для различных условий трассы	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
16.	Велокамеры для горного велосипеда	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	3	1
17.	Колеса для горного велосипеда (запасные)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
18.	Контактные педали для горного велосипеда	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
19.	Чехол для велосипеда горного	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
20.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	1	2	1	1	1	1
21.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	1	2	1	1	1	1
22.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	1	2	1	1	1	1

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
Для спортивных дисциплин вида спорта «триатлон» (за исключением спортивных дисциплин «ПОДА», «Сл - триатлон»)									
2.	Беруши	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Велоперчатки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
4.	Велорубашка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Велотрусы	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
6.	Велотуфли	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Велошлем	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	2
8.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
11.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
12.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2
13.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
14.	Плавки (для мужчин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
15.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

16.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
17.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «триатлон - зимний», «триатлон - зимний - эстафета»									
18.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
19.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
20.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
21.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
22.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «триатлон - кросс», «дуатлон - кросс»									
23.	Велотуфли для горного велосипеда	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
24.	Шиповки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2022 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «триатлон», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Тренеры-преподаватели участвуют в семинарах, вебинарах, регулярно проходят курсы повышения квалификации в соответствии с Планом повышения квалификации работников МБУ ДО ПМО СО «Пышминская СШ».

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

1. Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений/ Москва – 2008 – 127 стр.
2. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999. – 478 стр.
3. Назаренко Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. – 332 стр., ил.
4. Вангеманн Б.Э. Детская легкая атлетика. – М.: Терра-Спорт, 2002.
5. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея». – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 320 с.
6. Кашкин А. А. и др. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва /О. И. Попов, В. В. Смирнов. - М.: Советский спорт, 2016. – 216 с.
7. Озолин Н.Г. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
8. *П.В.Квашук, Н.Н.Кленин.* Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по лыжным гонкам специализированных детско-юношескихшкол олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004
9. *Г.П.Марков.* Справочник: лыжные гонки. М.: ФиС,1985
- 10.Коробов А. Н. Триатлон. От массовости к мастерству //А. Н. Коробов / Триатлет. – Н-Новгород: ООО «Автор РуНН», 2016 – С. 5
- 11.Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста. – М.: Учебное пособие для вузов физической культуры. 2001.
- 12.Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. / А.А. Захаров. – М.: ФОН, 1973. – 51с.

Перечень Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru/>;
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <http://minobrnauki.gov.ru/>;
3. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области <https://minsport.midural.ru/>;
4. Министерство образования и молодежной политики Свердловской области <https://minobraz.egov66.ru/>;