

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Училище олимпийского резерва № 1»**

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
СПб ГБПОУ «УОР №1»

Протокол от «30» августа 2023 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор СПб ГБПОУ «УОР №1»

В.А. Кузнецов  
\_\_\_\_\_  
Приказ № 273 от «30» августа 2023 года

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»**

**Программа разработана на основании:**

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденного приказом Минспорта России от 02.11.2022 № 906;  
примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 № 1139

**Срок реализации программы на этапах:**

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3 - 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Автор-разработчик:

Кононова Е.А., инструктор-методист

Санкт-Петербург  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	<b>Общие положения</b>	3
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»	3
1.2.	Цели и особенности Программы	4
1.3.	Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	5
2.	<b>Характеристика Программы</b>	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2.	Объем Программы	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	14
2.5.	Календарный план воспитательной работы	16
2.6.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	28
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
3.	<b>Система контроля</b>	36
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	36
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	39
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	40
4.	<b>Рабочая программа по виду спорта триатлон</b>	42
5.	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	57
6.	<b>Условия реализации Программы</b>	58
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	58
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	64
6.3.	Сетевая форма реализации Программы	64
7.	<b>Информационно-методические условия реализации Программы</b>	65

## 1. Общие положения

### 1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «триатлон» в Санкт-Петербургском государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Училище олимпийского резерва № 1» (далее – Учреждение) и разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 906 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (далее – ФССП);

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

- приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»;

- приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022 № 1139 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

## **1.2. Цели и особенности Программы**

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, создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения виду спорта «триатлон».

Программа основана на следующих принципах (особенностях) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность Программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающиеся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства обучающегося

доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня).

### 1.3. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Триатлон - комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов исходя из специфики каждой спортивной дисциплины. Официальные всероссийские соревнования по триатлону проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта:

#### Спортивные дисциплины по виду спорта «триатлон» Всероссийского реестра видов спорта

Таблица № 1

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
1	Триатлон	030 000 5 6 1 1 Я	триатлон	030 001 1 6 1 1 Я
2			триатлон - спринт	030 002 1 8 1 1 Я
3			триатлон - эстафета (3 чел.)	030 003 1 8 1 1 Я
4			триатлон - эстафета (2 м + 2 ж)	030 004 1 8 1 1 Я
5			триатлон - длинная дистанция (велогонка 100-200 км)	030 005 1 8 1 1 Л
6			триатлон – средняя дистанция (велогонка 80-90 км)	030 014 1 8 1 1 Л
7			триатлон-кросс	030 012 1 8 1 1 Я
8			триатлон - зимний	030 006 3 8 1 1 Я
9			триатлон - зимний - эстафета (3 чел.)	030 007 3 8 1 1 Я
10			дуатлон	030 008 1 8 1 1 Я

11			дуатлон - спринт	030 009 1 8 1 1 Я
12			дуатлон - кросс	030 013 1 8 1 1 Я
13			дуатлон - эстафета (3 чел.)	030 010 1 8 1 1 Я
14			акватлон	030 011 1 8 1 1 Я

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 включён в программу Олимпийских игр с 2000 года.

Дистанции в триатлоне варьируются от спринтерских (плавание 750 м + велогонка 20 км + бег 5 км) до длинных (плавание 3 км + велогонка 80 км + бег 20 км). Такое сочетание классических и общедоступных видов спорта, требующих всесторонней физической подготовленности, и большое разнообразие дистанций и смежных дисциплин, вывели триатлон на первые позиции по популярности в мире.

### Спортивные дисциплины и виды программ спортивных соревнований

**Таблица № 2**

Спортивные дисциплины	Составляющие спортивной дисциплины	Длина составляющих спортивной дисциплины (км)
Триатлон	плавание + велогонка + бег	1,5 + 40 + 10
Триатлон - спринт	плавание + велогонка + бег	0,25 + 6,5 + 1,7
		0,3 + 8 + 2
		0,5 + 13 + 3,5
		0,75 + 20 + 5
Триатлон – эстафета (3 чел.)	плавание + велогонка + бег	4 x (0,25 + 6,5 + 1,7)
		4 x (0,3 + 8 + 2)
Триатлон – эстафета (2 м + 2 ж)	плавание + велогонка + бег	4 x (0,25 + 6,5 + 1,7)
Триатлон - длинная дистанция (велогонка 100 - 200 км)	плавание + велогонка + бег	4 + 120 + 30
		3,8 + 180 + 42,2
Триатлон - средняя дистанция (велогонка 80 - 90 км)	плавание + велогонка + бег	3 + 80 + 20
		1,9 + 90 + 21,1
Триатлон - кросс	Плавание + велогонка на горном велосипеде + кросс	0,2 + 5 + 1,5
		0,5 + 10 + 3
		1 + 20 + 6
		1,5 + 30 + 10
Триатлон - зимний	бег + велогонка + лыжная гонка	2 + 4 + 3
		3 + 5 + 5
		7 + 12 + 10
		9 + 14 + 12
Триатлон - зимний – эстафета (3 чел.)	бег + велогонка + лыжная гонка	3 x (2 + 4 + 3)

Дуатлон	бег + велогонка + бег	7 + 30 + 3,5
		10 + 40 + 5
		20 + 80 + 10
Дуатлон - спринт	бег + велогонка + бег	1 + 5 + 1
		2 + 8 + 1
		5 + 20 + 2,5
Дуатлон - кросс	кросс + велогонка на горном велосипеде + кросс	1,5 + 5 + 0,8
		3 + 10 + 1,5
		4 + 12 + 2
		6 + 20 + 3
Дуатлон – эстафета (3 чел.)	бег + велогонка + бег	8 + 25 + 4
		4 x (1 + 5 + 1)
		4 x (2 + 8 + 1)
Акватлон	бег + плавание + бег	1,25 + 0,5 + 1,25
		2,5 + 1 + 2,5
		5 + 2 + 5
	Плавание + бег	0,5 + 2,5
		1 + 5
		2 + 10

По триатлону в мире ежегодно проводятся такие соревнования, как Чемпионат и Первенство Европы, Чемпионат и Первенство мира, этапы Кубка мира.

Триатлон как вид спорта способствует гармоничному развитию личности, проявлению человеком всех своих физических возможностей.

Соревнования по виду спорта "триатлон" проводятся в соответствии с настоящими Правилами, Правилами Международного союза триатлона (ITU), положениями и регламентами их проведения.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки

Программа предназначена для обучающихся от 11 лет включает этапы спортивной подготовки: учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства, Таблица № 3.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до пяти лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке установленные Федеральными стандартами по виду спорта «триатлон», с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица имеющие спортивное звание не ниже мастера спорта России, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

Зачисление обучающихся в вышеуказанные группы, производится с учетом, как требований ФССП, так и требований, которые предъявляются Училищем к разрядам (званиям) и спортивным результатам спортсменов, а также по согласованию с Комитетом по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга.

Учебно-тренировочный процесс планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения учебно-тренировочных занятий по группам, годам обучения, утвержденный приказом директора Учреждения, согласованный педагогическим советом отделения «триатлона» в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса, при необходимости, учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения (объекта спорта);
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;
- не превышен максимальный объём учебно-тренировочного занятия в часах для каждой группы.
- соблюдение обеспечения требований по техники безопасности.

Возможно объединение групп (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП, но не ниже значения, установленного в ФССП.

В смешанных группах занятия с обучающимися могут проводиться в одно время с учетом норм, предусмотренных для соответствующего этапа подготовки. Возможно ведение одного журнала на разные этапы подготовки при условии, что журнал позволяет отразить учебно-тренировочный план и время занятий (нагрузку) каждого этапа подготовки.



Таблица № 3

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1-7

## 2.2. Объем Программы

Объем учебно-тренировочного процесса в Учреждении рассчитан в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 01 сентября и рассчитан на 52 недели.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (графиком), утвержденным директором Учреждения.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема учебно-тренировочной нагрузки, Таблица № 4. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающегося и составляет не более:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями ФССП, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

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

Таблица № 4

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапы и годы спортивной подготовки
------------------------------------

Этапный норматив	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	18	24	32
Общее количество часов в год	936	1248	1664

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «триатлон».

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, проводится по программам углубленных медицинских обследований в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в учреждение.

Зачисление в группы на этапы спортивной подготовки проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки.

Основные виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- Учебно-тренировочные и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- воспитательная работа;
- восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль обучающихся;
- судейская практика;
- тестирование и контрольно-переводные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

С учетом специфики вида спорта триатлон определяются следующие особенности подготовки:

- комплектование групп подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта триатлон осуществляется на основе

обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, Таблица № 5.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

**Таблица № 5**

**Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1 Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные по подготовке к официальным спортивным	14	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации			
<b>2 Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	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-учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей, обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Функции соревнования многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки обучающихся и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся, Таблица № 6.

**Таблица № 6**

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Свыше трех лет		
Контрольные	10	12	12
Отборочные	4	4	4

Основные	3	4	6
----------	---	---	---

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающим на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники основных (главных) соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) отборочными соревнованиями являются «Первенство Санкт-Петербурга до 17 лет» и «Первенство Санкт-Петербурга до 19 лет» и региональные соревнования, для этапа совершенствования спортивного мастерства – «Первенство Санкт-Петербурга до 19 лет» «Первенство Санкт-Петербурга до 23 лет», «Чемпионат Санкт-Петербурга» и региональные соревнования, для этапа высшего спортивного мастерства - «Чемпионат Санкт-Петербурга» и «Чемпионат России».

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) основные соревнования – Всероссийские соревнования до 15 лет, Первенство России до 17 лет, Первенство России до 19 лет», для этапа совершенствования спортивного мастерства – «Первенство России до 19 лет», «Первенство России до 23 лет», «Чемпионат России», для этапа высшего спортивного мастерства – «Чемпионат России», «Чемпионат Европы», «Чемпионат Мира».

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «триатлон»;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее обучение по Программе, направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- **перспективное планирование** (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- **ежегодное планирование**, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- **ежеквартальное планирование**, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- **ежемесячное планирование** (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого обучающегося отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих учебно-тренировочных занятий, занятость на производстве или учебе и др.

Самостоятельная подготовка по индивидуальному плану подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должна

составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом учебно-тренировочным планом.

Объём и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия обучающегося (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ учебно-тренировочных занятий, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл учебно-тренировочных занятий, так и на каждое учебно-тренировочное занятие тренер-преподаватель и обучающийся определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать обучающийся, составляется месячный план учебно-тренировочной работы.

### **Название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов**

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации учебно-тренировочного занятия и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у обучающихся подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). У начинающих обучающихся общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации обучающихся длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного — увеличивается.

**Соревновательный период.** Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления обучающихся.

**Мезоцикл** учебно-тренировочного занятия можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап учебно-тренировочного занятия. Построение учебно-тренировочного занятия в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности обучающихся. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов:

1. Втягивающие мезоциклы
2. Базовые мезоциклы
3. Контрольно-подготовительные мезоциклы
4. Предсоревновательные мезоциклы
5. Соревновательные мезоциклы
6. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлен в Приложении №5

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Основные задачи воспитательной работы Программы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание культуры поведения болельщика;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня психологической подготовки обучающихся.



## **2.6. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

### **Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, 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 обучающихся и персонала обучающихся, 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 обучающегося.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающемуся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во в не соревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

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

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающегося пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Использование запрещенных средств и методов запрещено. Любое нарушение Антидопинговых правил предусматривает соответствующее наказание. Обучающиеся и (или) другие лица несут ответственность за нарушение антидопинговых правил. Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также недопущение использования запрещенных методов. Допинг-контроль может быть осуществлен во время любого официального спортивного соревнования, а также во вне соревновательный период.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения запрещенных субстанций и методов.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди обучающиеся, тренеров-преподавателей, родителей, персонала обучающегося и преследует следующие цели:

- формирование знаний, навыков и умений ориентации на сайте РУСАДА, касающиеся поиска информации о Запрещенном списке, лекарственных средствах и запрещенных методах, а также информации о путях тестирования, запросах на ТИ, дисквалификации, Всемирном Антидопинговом Кодексе, Международных стандартах;
- формирование политики нетерпимости допинга в спорте;
- увеличение числа молодых обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, – спортивные правила, по которым проводят соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Основной и универсальный документ Всемирной антидопинговой программы - Всемирный Антидопинговый Кодекс ВАДА (относится к компонентам 1-го уровня) впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него вносились изменения в 2009, 2015, 2018 годах. Новая редакция Всемирного Антидопингового Кодекса вступила в силу с 1 января 2021 года.

Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. Для достижения эффективного взаимодействия в тех вопросах, по которым требуется единообразие, Кодекс содержит достаточно конкретные положения, в то же время он достаточно универсален в тех случаях, когда требуется гибкий подход к вопросам применения на практике принципов борьбы с допингом. Кодекс был разработан с учетом принципов пропорциональности и прав человека.

Цели Всемирного антидопингового кодекса и Всемирной антидопинговой программы состоят в следующем:

- защищать фундаментальное право обучающихся участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех обучающихся;
- обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ, как на международном, так и на национальном уровнях, чтобы предотвращать случаи применения допинга, в том числе:
  - повышать осведомленность, информирование, коммуникацию, привитие ценностей, развитие жизненных навыков и способность принимать решения для предотвращения преднамеренных и непреднамеренных нарушений антидопинговых правил.
  - исключение потенциальных доперов путем обеспечения наличия и значимости строгих правил и санкций для всех заинтересованных сторон.
  - выявлять – эффективная система Тестирования и расследований не только усиливает сдерживающий эффект, но также эффективно защищает чистых Обучающиеся и дух спорта, путем поимки нарушителей антидопинговых правил и помогая воспрепятствовать любому, кто проявляет допинговое поведение.
  - выносить решения и наказания лиц, совершивших нарушение антидопинговых правил.
  - верховенство закона – обеспечение того, чтобы все соответствующие заинтересованные стороны согласились соблюдать Кодекс и Международные стандарты, и чтобы все меры, принимаемые во исполнение их антидопинговых программ, соответствовали Кодексу, Международным стандартам, а также принципам соразмерности и прав человека.

### **Фундаментальное обоснование необходимости всемирного антидопингового кодекса**

Антидопинговые программы основаны на неотъемлемой ценности спорта. Эту неотъемлемую ценность спорта часто называют «духом спорта»: этическое стремление

к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого обучающегося.

Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья обучающихся и предоставляют обучающим возможность добиваться превосходства без использования Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Антидопинговые программы направлены на сохранение целостности спорта с точки зрения уважения к правилам, другим участникам, честной конкуренции, равных условий для игры и ценности чистого спорта для всего мира.

Дух спорта — это прославление человеческого духа, тела и разума. Это является сущностью олимпийского движения и отражается в ценностях, которые мы находим в самом спорте и благодаря ему, в том числе:

- здоровье
- этика, справедливость и честность
- права Обучающиеся в соответствии с Кодексом
- высочайший уровень выступления
- характер и образование
- удовольствие и радость
- коллективизм
- преданность и верность обязательствам
- уважение к правилам и законам
- уважение к себе и к другим участникам соревнований
- мужество
- общность и солидарность

Дух спорта выражается в стремлении к честной игре.

Допинг в корне противоречит духу спорта.

Ко второму уровню относятся международные стандарты и Технические документы. Таких стандартов восемь:

**1. Запрещенный список** представляет собой перечень запрещенных в спорте субстанций и методов. Список обновляется не реже одного раза в год. Субстанция или метод могут попасть в Запрещенный список, если отвечают двум из трех критериев:

- Субстанция или метод способны принести спортсмену преимущество над соперниками.
- Субстанция или метод опасны для здоровья обучающегося.
- Субстанция или метод противоречат духу спорта.

Также субстанция или метод должны быть внесены в Запрещённый список, если они способны маскировать использование других запрещённых субстанций и запрещённых методов.

Существуют следующие виды запрещенных субстанций и методов:

- Субстанции, запрещенные в соревновательный период
- Субстанции, запрещенные все время
- Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта

**2. Международный Стандарт по терапевтическому использованию.** Спортсмен имеет право использовать запрещенные субстанции или методы в терапевтических целях

при условии получения разрешения от антидопинговой организации. Цель Международного стандарта по терапевтическому использованию является установление:

- условий, при наличии которых выдается Разрешение на терапевтическое использование (или ТИ), обосновывающее наличие Запрещенной субстанции в Пробе Обучающегося либо Использование Спортсменом или Попытку использования, Обладание и (или) Назначение или Попытку назначения Запрещенной субстанции или Запрещенного метода в терапевтических целях;
- обязанности Антидопинговой организации по вынесению решений по ТИ и информированию о нем;
- процесса подачи Спортсменом запроса на ТИ;
- процесса получения Спортсменом признания ТИ, выданного одной Антидопинговой организацией, другой Антидопинговой организацией;
- процесса пересмотра решений по ТИ со стороны ВАДА и положений строгой конфиденциальности процесса рассмотрения запроса на ТИ.

Критериями выдачи разрешения являются:

- Возможность значительного ухудшения состояния здоровья, если в процессе лечения какого-либо острого или хронического заболевания он не сможет использовать запрещенную субстанцию или запрещенный метод.
- Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет к дополнительному улучшению спортивных результатов, кроме ожидаемого улучшения, связанного с возвращением к нормальному состоянию здоровья под воздействием терапевтического эффекта от применения данной субстанции или метода.
- Отсутствие разумной терапевтической альтернативы использованию запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не может быть следствием, полностью или частично, предыдущего не терапевтического использования субстанций из Запрещенного списка.

**3. Стандарт Тестирование и расследования.** Целью Международного стандарта тестирования является эффективное планирование тестирования и сохранение целостности и идентичности проб, начиная с момента уведомления обучающегося и отправки пробы в лабораторию до вскрытия пробы Б и расследованию нарушения антидопинговых правил.

**4. Стандарт для лабораторий.** Международный стандарт для лабораторий обеспечивает получение достоверных результатов при анализе допинг-проб. Также он позволяет создать для всех аккредитованных лабораторий единую гармонизированную схему предоставления результатов и отчетов. Кроме того, в Стандарте перечислены критерии, которым должны соответствовать аккредитованные ВАДА лаборатории.

**5. Стандарт по защите частной жизни и личной информации.** Основная цель данного стандарта – обеспечение защиты частной информации, которая используется в процессе осуществления любых мероприятий, направленных на противодействие допингу в спорте.

**6. Стандарт «Обработка результатов».** Целью Международного стандарта по обработке результатов является определение основных обязанностей Антидопинговых организаций в отношении Обработки результатов. Помимо описания некоторых общих принципов Обработки результатов, в настоящем Международном стандарте также

изложены основные обязательства, применимые к различным этапам Обработки результатов, начиная с первоначального рассмотрения возможного нарушения антидопинговых правил, уведомления о нарушении, Временного отстранения, подтверждения нарушения антидопинговых правил, определения Последствий нарушения антидопинговых правил и проведения Процесса слушаний до уведомления о решении и апелляции решения.

**7. Стандарт по соответствию Кодексу подписавшихся сторон.** Международный Стандарт по соответствию Кодексу Подписавшихся сторон устанавливает:

- роли, ответственность и процедуры различных органов, участвующих в функции ВАДА по мониторингу соответствия;
- поддержка и помощь, которую ВАДА предложит Подписавшимся сторонам в их усилиях по соответствию Кодексу и Международным стандартам;
- средства, с помощью которых ВАДА будет осуществлять мониторинг соблюдения Подписавшимися сторонами их обязательств согласно Кодексу и Международным стандартам;
- возможности и поддержку, которые ВАДА предложит Подписавшимся сторонам по исправлению Несоответствий до того, как будет предпринято какое-либо официальное действие;
- процесс, которому необходимо следовать при определении несоответствия и последствий такого несоответствия, если Подписавшаяся сторона не исправляет Несоответствия. Этот процесс является копией, в той степени, в которой это уместно и практично, процесса, которому следуют при определении несоответствия Кодексу и последствий такого несоответствия для обучающихся и других лиц;
- диапазон потенциальных последствий, которые могут быть применены в результате несоответствия, и принципы, которые будут применены для определения последствий, которые будут применены в конкретном случае, в зависимости от фактов и обстоятельств этого дела;
- процедуры, которым будет следовать ВАДА, чтобы обеспечить, что Подписавшаяся сторона, которую определили, как несоответствующую, была восстановлена в кратчайшие возможные сроки после того, как она исправит это несоответствие

Конечной целью является обеспечить применение и принуждение к исполнению строгих, соответствующих Кодексу антидопинговых правил и программ, которые применяются и принуждаются к исполнению последовательно и эффективно во всех видах спорта и во всех странах для того, чтобы чистые Обучающиеся были уверены в том, что соревнования происходят честно, с одинаковыми условиями у всех участников, и может поддерживаться уверенность общества в целостности спорта

**8. Стандарт по образованию.** Общая основополагающая цель Международного стандарта по образованию заключается в сохранении духа спорта, как определено в Кодексе, а также в содействии созданию чистой спортивной среды. Общеизвестным является тот факт, что абсолютное большинство Обучающиеся хотят участвовать в соревнованиях без применения допинга, не намерены использовать Запрещенные Субстанции или Методы, а также имеют право соревноваться на равных условиях. Образование, как одна из стратегий

Предотвращения, указанная в Кодексе, направлено на то, чтобы пропагандировать модель поведения, которая соответствует ценностям чистого спорта, а также помочь обучающимся и другим Лицам не допускать применение допинга. Ключевой основополагающий принцип Международного стандарта по образованию заключается в том, что знакомство обучающегося с мерами по противодействию допингу должно проходить в процессе образования, а не Допинг-контроля.

Мероприятия допинг-контроля наряду с образовательными программами служат основной составляющей любой антидопинговой программы. Допинг-контроль — это сложный многоступенчатый процесс, который включает: планирование тестирования, предоставление информации о местонахождении, сбор и транспортировку проб, лабораторные исследования, запросы на терапевтическое использование, обработку результатов, проведение слушаний и рассмотрение апелляций.

Спортсмен может быть протестирован в любом месте, как вовремя, так и вне соревнований, с 6 до 23 часов. При этом количество тестирований в год никак не ограничивается и зависит от плана антидопинговых организаций. Сбор проб осуществляется специально обученным персоналом, инспектором допинг-контроля и инспектором по сбору крови.

В проведении мероприятий допинг-контроля участвуют несколько специфических структур и организаций. Планирование сбора проб, непосредственно их сбор и транспортировку, а также обработку результатов проводит антидопинговая организация, выступившая инициатором сбора проб. Исследование проб проводится в аккредитованной ВАДА независимой антидопинговой лаборатории, выбор которой зависит от антидопинговой организации. Решение о выдаче разрешения на терапевтическое использование принимает независимый Комитет по терапевтическому использованию, а решение о санкциях к спортсмену – независимый Дисциплинарный антидопинговый комитет. Рассмотрение апелляций обучающиеся международного уровня проводит Спортивный арбитражный суд в Лозанне, спортсмены национального уровня могут подавать апелляцию в один из арбитражных спортивных судов в Российской Федерации.

Каждый из разделов допинг-контроля основан на Кодексе, международных стандартах ВАДА, национальных антидопинговых правилах и национальном законодательстве.

Система планирования тестирований основывается на оценке риска применения запрещенных веществ в разных видах спорта. Антидопинговые организации анализируют, насколько может быть эффективен допинг в различных видах спорта в соревновательный и в не соревновательный периоды, и на основании этого планируют сбор проб.

При планировании тестирований в расчет берется целый ряд показателей, например, сезонный график учебно-тренировочных занятий и соревнований, требования к физической подготовке в различных видах спорта, возможные схемы приема различных препаратов, спортивные результаты обучающегося, его предшествующая допинговая история и другие.

В не соревновательный контроль в спорте необходим, поскольку многие запрещенные препараты эффективны лишь в процессе подготовки к соревнованиям и в период восстановления, а применение их во время соревнований не имеет смысла. В не соревновательный контроль обучающиеся координируется через специальную систему

ADAMS. Она систематизирует информацию о местонахождении обучающихся и делает ее доступной для антидопинговых организаций. ADAMS представляет собой базу данных, расположенную в Интернете с учетом соблюдения законодательства о защите информации. Обучающиеся, входящие в регистрируемый пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации, в соответствии с Международным стандартом тестирования, обязаны предоставлять информацию о своем местонахождении. Если спортсмен не предоставляет или некорректно предоставляет информацию в систему ADAMS, он получает предупреждение. Три предупреждения о не предоставлении и/или некорректном предоставлении информации и/или уклонении от сдачи пробы в течение 12 месяцев ведут к дисквалификации.

### **Санкции за нарушение антидопинговых правил.**

Срок дисквалификации зависит от вида нарушения, класса запрещенного вещества, обнаруженного в пробе, а также того в первый ли раз совершено нарушение.

Национальная антидопинговая организация «РУСАДА» проводит отбор проб у обучающихся и проводит расследование случаев нарушения антидопинговых правил.

Если нарушение антидопинговых правил произошло в соревновательный период, результаты, показанные спортсменом на соревновании, аннулируются, а обучающегося лишают медалей, призов.

Дисквалификация за нарушение антидопинговых правил устанавливается в следующих случаях:

- Наличие в пробе запрещенной субстанции - от 2\* до 4 лет
- Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода - 4 года
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы - 4 года\*
- Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении - 2 года
- Фальсификация или попытка фальсификации - 4 года
- Обладание запрещенной субстанции или методом - 4 года
- Распространение или попытка распространения - от 4 до пожизненного срока
- Назначение или попытка назначения - от 4 до пожизненного срока
- Соучастие - от 2 до пожизненного срока
- Запрещенное сотрудничество - 2 года
- Действие обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам - от 2 до пожизненного срока

### **Смягчение санкций.**

Спортсмен имеет право предоставить обоснования для отмены или сокращения санкций. Если спортсмен может объяснить, как запрещенное вещество попало в его организм и доказать, что оно не предназначалось для улучшения спортивных результатов, срок дисквалификации может быть сокращен, отменен или заменен на другой вид санкций (например, выговор)

### **Незначительная вина.**



Если спортсмен может доказать отсутствие своей вины в нарушении антидопинговых правил, срок дисквалификации также может быть сокращен.

Добровольное признание спортсменом в нарушении антидопинговых правил может стать основанием для сокращения срока дисквалификации. Сокращение срока санкций не предусматривается, если добровольное признание имело место после того, как спортсмен осознал, что ему грозит разоблачение.

#### **Неоднократные нарушения.**

При повторном нарушении антидопинговых правил срок дисквалификации устанавливается с учетом каждого конкретного случая, учитывая тяжесть обоих нарушений.

#### **Запрет на участие в период дисквалификации.**

Дисквалифицированный спортсмен не имеет права на период дисквалификации участвовать в соревнованиях ни в каком качестве. Такой спортсмен может принимать участие только в специальных антидопинговых образовательных или реабилитационных программах. Кроме того, спортсмен, находящийся в дисквалификации, должен проходить тестирование на предмет наличия в организме запрещенных веществ.

#### **Финансовые санкции.**

За нарушение антидопинговых правил помимо дисквалификации, к спортсмену могут быть применены также финансовые санкции. Их размер устанавливается соответствующей антидопинговой организацией.

#### **Обязанности обучающегося.**

1. Не использовать запрещенные в спорте вещества и методы.
2. Изучить антидопинговый кодекс.
3. Знать антидопинговые правила.
4. Знать об ответственности за нарушение антидопинговых правил.
5. Знать о существовании запрещенного списка, уметь пользоваться им и следить за его изменениями.
6. Знать процедуру прохождения тестирования и не препятствовать ее проведению.
7. Уметь оформлять запрос на терапевтическое использование.
8. Своевременно предоставлять информацию о своем местонахождении.
9. Осторожно относиться к приему пищевых добавок или гомеопатических средств, так как они могут содержать запрещенные субстанции. ВАДА выступает категорически против пищевых добавок в спорте.
10. Принимать лекарственные препараты можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом и проверки их на сайте РУСАДА.

#### **Права обучающегося при прохождении процедуры допинг - контроля:**

1. Право на представителя и, при необходимости, переводчика;
2. Право на сохранение конфиденциальности;
3. Право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (в период отсрочки спортсмен находится под контролем представителя антидопинговой организации);
4. Право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб;
5. Право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний по процедуре, которые считает нужным отразить;

6. Право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних обучающихся и обучающиеся с ограниченными физическими возможностями.

**Обязанности обучающегося при прохождении процедуры допинг - контроля:**

1. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен обязан незамедлительно явиться на пункт допинг-контроля;
2. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен не имеет права посещать душ и туалет;
3. Оставаться в поле зрения сотрудника антидопинговой службы все время, начиная с момента извещения о необходимости сдачи пробы и до окончания процедуры сбора пробы;
4. Идентифицировать себя;
5. Выполнять все требования, связанные с процедурой отбора пробы.

**Персонал обучающегося обязан:**

1. Подробно изучить Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международный стандарт тестирования и расследования;
2. Предоставлять спортсмену информацию о всех аспектах допинг-контроля;
3. Знать антидопинговые правила и последствия, связанные с их нарушением;
4. Знать какие субстанции и методы запрещены в соревновательный и в не соревновательный периоды;
5. Владеть информацией по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением.

До 80 % продукции спортивного питания на российском рынке составляют подделки, которые могут содержать запрещенные в спорте вещества. Важно помнить, что приобретать биологически активные добавки можно только у проверенных поставщиков, имеющих необходимую документацию на продукцию.

Если доказана причастность персонала к нарушению спортсменом антидопинговых правил, по отношению к нему применяются более строгие санкции, чем к спортсмену.

**Санкции по отношению к персоналу обучающегося:**

1. Назначение или попытка назначения запрещенных веществ и методов, распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия в нарушении спортсменом антидопинговых правил влечет применение санкций в отношении персонала в виде дисквалификации от четырех лет до пожизненной.
2. Если нарушение антидопинговых правил было совершено несовершеннолетним спортсменом и доказана вина персонала, такое нарушение рассматривается как особо серьезное и в отношении персонала применяется пожизненная дисквалификация.
3. Персонал может нести уголовную ответственность в соответствии со статьей 234 Уголовного кодекса РФ «Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта».

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга

в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

### **Определения терминов**

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

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие обучающихся, и заканчивающийся

в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, обучающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении обучающихся, которые не являются обучающимися ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если обучающийся, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, обучающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3).

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач отделения триатлона является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по триатлону.

Судейскую подготовку необходимо начинать с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Основная задача этих занятий – подготовка судей по триатлону различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей обучающихся. Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по триатлону. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет обучающемуся уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях. В учебно-тренировочных группах теоретическую подготовку обучающиеся получают в виде разборов соревнований, различных ошибок обучающихся на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а также совершенствование в знании правил и обязанностей судей на дистанции, старте и финише. Практическая подготовка учащихся заключается в помощи при постановке дистанции, оформления места старта, финиша, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи-контролера, помощника

судьи на старте и финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы. В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства теоретическая подготовка обучающихся заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая подготовка заключается в практике судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнования школьного и городского уровня.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, Таблица № 7.

**Таблица № 7**

**Примерный план инструкторской и судейской практики**

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими обучающимися	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики по виду спорта «триатлон». 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3. Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории	1. Судейство официальных спортивных соревнований. 2. Выполнение Квалификационных требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи	

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

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих обучение по Программе (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в

целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся 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», этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Углубленные медицинские обследования проводится 1 раз в 12 месяцев на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации, 1 раз в 6 месяцев на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

График проведения УМО составляется инструктором-методистом Учреждения согласовывается с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за обучающимися в целях определения индивидуальной реакции на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогические наблюдения над обучающимися, проводятся:

- в процессе учебно-тренировочного занятия для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики учебно-тренировочного занятия;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий избранным видом спорта;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером-преподавателем лиц, обучающихся по Программе.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп обучающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений обучающимися.

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого лица, обучающегося по Программе;

4 этап: составление «физиологической» кривой учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером-преподавателем для внесения необходимых корректив в план учебно-тренировочных занятий, определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму учебно-тренировочных занятий, которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

**Этапные (периодические) медицинские обследования** используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Обучающиеся обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

**Текущие медицинские обследования** проводят на различных этапах учебно-тренировочного занятия (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок.

**Дополнительные осмотры** проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в учебно-тренировочном процессе.

**Психологический контроль** включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей обучающиеся, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность обучающиеся изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность обучающихся предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе

соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

### ***Биохимический контроль***

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием обучающегося.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования обучающихся, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы обучающегося в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом учебно-тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета учреждения, врачебно-физкультурного диспансера.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у обучающихся проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у обучающихся включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции обучающегося, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления обучающегося при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех



этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации обучающегося, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации обучающегося составляется совместно врачами-специалистами и тренером-преподавателем обучающегося. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

*Факторы педагогического воздействия*, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для учебно-тренировочных занятий.

### ***Медико-биологические средства восстановления***

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов учебно-тренировочного занятия могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Медико-биологические восстановительные средства включают:

- Рациональное питание.
- Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма обучающегося в пищевых веществах и энергии.

Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион триатлета должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

### ***Фармакологические средства восстановления и витамины***

Фармакологическое регулирование тренированности обучающегося проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

### ***Психологические методы восстановления***

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели учебно-тренировочного занятия и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях, Таблица № 8.

**Таблица № 8**

### **Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и восстановительных средств**

№ п/п	Проводимые мероприятия:	Этапы и годы подготовки		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Свыше двух лет		
1.	Углубленное медицинское обследование	2 раза в год		
Восстановительные средства:				
2.	Банные процедуры: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка	1 раз в неделю		
3.	Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия	1 раз в неделю		
4.	Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции	по назначению врача		
5.	Закаливание организма	ежедневно		
6.	Гидропроцедуры: теплый, горячий, контрастный душ, различные виды ванн, плавание	ежедневно		
7.	Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности, сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины), соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок	ежедневно		
Медико-биологические мероприятия:				
8.	Фармакологические средства: препараты пластического действия, препараты энергетического действия, адаптогены, иммуномодуляторы, препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток, антиоксиданты, гепатопротекторы, анаболизующие,			По назначению и контролем врача

	аминокислоты, фитопрепараты, пробиотики, эубиотики, энзимы			
9.	Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы	по назначению врача		
10.	Кислородотерапия (кислородные коктейли)	по назначению врача		

### 3. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:

- контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке;
- контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке;
- контрольные испытания или тесты;
- комплексный контроль.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

**Этапный контроль** позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния обучающегося являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

**Этапный контроль** направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодические проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

Проведение текущего контроля за уровнем физической подготовленности обучающихся направлено на обеспечение выстраивания учебно-тренировочного процесса максимально эффективным образом для достижения спортивных результатов и освоения Программы, предусмотренных ФССП.

Текущий контроль за уровнем физической подготовленности обучающихся проводится в течение года на всех этапах обучения в целях:

- контроля уровня физической подготовленности обучающихся, предусмотренных Программой;
- оценки соответствия результатов освоения Программы ФССП по триатлону;

-проведения обучающимися самооценки, оценки его работы тренером-преподавателем с целью возможного совершенствования спортивного процесса.

**Текущая проверка** осуществляется тренерами-преподавателями учреждения в процессе беседы и наблюдением за действиями обучающегося. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Текущий контроль за уровнем физической подготовленности обучающихся осуществляется тренером-преподавателем, реализующих Программу:

- по полугодиям;
- по итогам года.

В форме: тестовых и контрольных испытаний проводятся:

-теория и методика физической культуры и спорта – «зачет»;

-показанные результаты выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта триатлон, Таблица № 9 или выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам подготовки, Таблицы № 10, № 11, № 12;

-выполнение требований, норм и условий выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта.

**Таблица № 9**

**Официальные спортивные соревнования по виду спорта триатлон**

Этап подготовки	Наименования соревнований
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Первенство Санкт-Петербурга, дисциплина акватлон
	Первенство Санкт-Петербурга до 17 лет, Первенство Санкт-Петербурга до 19 лет
	Всероссийские соревнования до 15 лет, Первенство России до 17 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	Первенство Санкт-Петербурга до 17 лет, Первенство Санкт-Петербурга до 19 лет, Первенство Санкт-Петербурга до 23 лет
	Первенство России до 17 лет
	Первенство России до 19 лет
	Первенство России до 23 лет
Этап высшего спортивного мастерства	Чемпионат Санкт-Петербурга
	Первенство России до 23 лет
	Чемпионат России

**Оперативный контроль** предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающегося на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма обучающегося на физическую

нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающему необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

***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, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

***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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

***На этапе высшего спортивного мастерства:***

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе контрольных упражнений, в соответствии с федеральными стандартами по виду спорта триатлон, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация обучающихся - это установление уровня достижения результатов, освоения этапов подготовки предусмотренной Программой.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится для оценки освоения обучающимися программного материала по этапам спортивной подготовки в конце календарного года.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме: тестовых и контрольных испытаний:

- теория и методика физической культуры и спорта – «зачет»;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) или показанные результаты выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта триатлон, Таблица № 9;
- выполнение требований, норм и условий выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Промежуточную аттестацию обучающихся проводит приемная комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора Учреждения. Результаты тестирования вносятся в протоколы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства представлены в таблицах 10, 11, 12. Выбор дополнительных форм контроля обусловлен специальными задачами и может включать широкий комплекс средств и методов комплексного контроля по видам и подсистемам контроля, представленным в таблице.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

**Таблица № 10**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Норматив общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			10,9	11,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			10.2	12.10
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	Не более	
			3.50	4.10
2.2.		см	Не более	



	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата.		65	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Таблица № 11**

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			9,6	10,6
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	
			24	10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			190	160
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»			

**Таблица № 12**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,8	10,1

1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			6.4	7.4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			31	11
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			210	170
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	Не более	
			3.55	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата.	см	Не более	
			65	60
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд « мастер спорта России»			

#### **4. Рабочая программа по виду спорта «триатлон»**

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем на каждый год обучения и включает следующие структурные компоненты: теоретическую подготовку, специально-физическую подготовку, техническую, тактическую, психологическую подготовку, восстановительные и антидопинговые мероприятия, а также контрольно-переводные нормативы и соревнования.

Учебно-тематический план для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

##### ***На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

- Формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «триатлон»;
- Уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- Формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния повышение физических качеств на результативность;
- Соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима овладения навыками самоконтроля;
- Восстановления и питания: приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- Овладение основами теоретических знаний о виде спорта «триатлон»;
- Знание антидопинговых правил; укрепление здоровья.

***В учебно-тренировочных группах 4-го года и свыше 3-х лет*** подготовки значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-техническая подготовка, наиболее направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

Основными задачами учебно-тренировочных групп свыше 3-х лет подготовки являются: дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств; изучение

и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов; получение категории судьи по спорту.

Эффективность учебно-тренировочного занятия на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовленностью обучающихся.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

- Формирование мотивации к повышению и достижению высоких спортивных результатов;

- Повышение уровня общей физической и специальной подготовки, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- Повышение функциональных возможностей организма;

- Формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведение дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- Выполнение плана индивидуальной подготовки;

- Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- Приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «триатлон»;

- Знание антидопинговых правил; сохранение здоровья.

Этап углубленной специализации совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений учебно-тренировочного занятия является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика.

На этом этапе заметно возрастает интенсивность учебно-тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов учебно-тренировочного занятия.

На этапе углубленной специализации учебно-тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в учебно-тренировочном занятии должна занимать организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем учебно-тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие способностей обучающихся и целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счёт разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта обучающегося. Осуществляется активный соревновательный опыт на учебно-тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях. Основными задачами групп спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, физических качеств;

- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности, за счёт планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;

- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма. В плане многолетней подготовки предусматривается выполнение функций инструктора, что позволяет обучающемуся ознакомиться с тренерско-преподавательской работой, изучить делопроизводства проведение соревнований, приобрести навык судейства соревнований и получить категорию судьи по спорту.

### ***На этапе высшего спортивного мастерства:***

- сохранение мотивации совершенствованию спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, повышение, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведение дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

- сохранение здоровья.

На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности обучающиеся, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости обучающиеся в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа спортивной подготовки - достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности обучающегося, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильных объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства обучающегося.

Тренерам-преподавателям по триатлону рекомендуется использовать в качестве критерия успешности подготовки индивидуальные особенности развития триатлетов, а не стремление попасть в число сильнейших в своей возрастной группе. Только начиная с этапа углубленной специализации рекомендуется планировать выполнение обучающим определенных разрядных нормативов.

При планировании подготовки занятий по триатлону не должно быть противопоставления средств спортивной специализации и разносторонней подготовки. Основное требование заключается как в рациональном соотношении их, так и в содержании реализуемой физической подготовки с учетом возраста обучающихся. В триатлоне она конкретизируется в 3-х видах: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка и техническая - целенаправленная физическая подготовка. Комплекс упражнений, применяемых в подготовке триатлетов, должен постоянно создавать предпосылки для улучшения у них качественных и количественных характеристик соревновательных действий.

В спортивных залах должны быть шкафчики-аптечки. Количество обучающихся не должно превышать норм, установленных Федеральными стандартами спортивной подготовки по триатлону, «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале. Учебно-тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм обучающихся, при выполнении спортивных упражнений с собственным весом, с отягощением и при работе на тренажерах. При составлении команд и формировании заданий на учебно-тренировочном занятии должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, адекватность уровня их готовности поставленным учебно-тренировочным задачам.

В ходе каждой тренировки тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий,
- убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности во время занятий на тренажерах;
- знать уровень физических возможностей обучающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов учебно-тренировочного занятия, исходя из психофизиологической целесообразности;
- выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход обучающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Теоретическая подготовка связана с другими видами подготовки (общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры) как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на учебно-тренировочном занятии в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

Теоретическая подготовка является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов, примерный учебно-тематический план представлен в Приложении № 4.

### **Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

#### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Основной задачей подготовки триатлетов 3-го, 4-го и 5-го годов обучения учебно-тренировочного этапа является совершенствование техники в трёх видах триатлона (плавание, бег и велосипедный спорт). Многообразие различной по характеру и степени воздействия на организм обучающихся спортивной деятельности требует тщательного построения учебно-тренировочного процесса, распределение тренировочной нагрузки в дневных и недельных циклах. Увеличивается тренировочная нагрузка по специальной физической подготовке, бегу и велосипедному спорту.

В этот период осуществляется углублённая специализация по всему комплексу, при планировании учебно-тренировочного процесса предусматриваются периоды и этапы годового цикла, на каждом из которых решаются конкретные задачи. Более целенаправленным становится принцип концентрации (усилия) тренировочных нагрузок по одному виду комплекса и некоторое снижение по другим. Чередование концентрированных и поддерживающих нагрузок может применяться в различном сочетании по плаванию, бегу и велоспорту.

**Плавание.** Занятия по плаванию в учебно-тренировочных группах 3-го, 4-го и 5-го годов обучения направлены на дальнейшее совершенствование техники плавания кролем на груди, развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости. Как показывает опыт практики, с началом активных тренировок триатлетов по всему комплексу дальнейший рост результатов в плавании может тормозиться. Необходимо по-прежнему отдавать предпочтение плавательной подготовке обучающихся.

На различных этапах подготовки при построении недельных циклов необходимо рационально распределять нагрузку по зонам мощности. Объём плавания в 1 и 2- зонах составляет 75-80 % от общего объёма, в 3 зоне – 15-20 %.

Основное тренировочное воздействие в подготовке обучающихся 3-го и 4-го годов обучения учебно-тренировочных групп достигается использованием упражнений смешанной аэробно-анаэробной направленности, а 5-го года ещё и анаэробно-гликолитической направленности. При использовании упражнений смешанной зоны скорость тренировочных проплывов должна приблизиться к соревновательной, а при использовании упражнений анаэробно-гликолитической зоны превышать соревновательные скорости.

Наиболее типичными тренировками могут быть следующие: поддерживающая, развивающая, ударная, компенсаторная. В зависимости от задач этапов макроцикла, подготовки и конкретного содержания отдельных занятий в тренировочном процессе находят применение все основные методы тренировки: интервальный, повторный, переменный, равномерный, соревновательный. Варьируя параметрами тренировки (длиной отрезков, временем проплывания, интервалами отдыха, количеством повторений), необходимо добиваться дальнейшего совершенствования скорости плавания, общей и специальной выносливости.

Для развития силы рук и повышение эффективности гребковых движений необходимы плавательные нагрузки в сочетании упражнениями на суше (тележки, биокинетик, “хюттель”, резина). Применяются упражнения для развития подвижности в голеностопных, плечевых и тазобедренных суставах, для совершенствования техники плавания кролем (аналогичные пройденным ранее), старта и поворотов.

В учебно-тренировочном процессе должен соблюдаться индивидуальный подход в соответствии с особенностями физического развития триатлетов и сложившейся техникой плавания подбираться соответствующие упражнения и нагрузки для дальнейшего совершенствования плавательной подготовки.

**Бег.** В учебно-тренировочных группах 3-5 –ых годов обучения беговая подготовка принимает уже разносторонний характер, увеличивается её объём и интенсивность. Для создания хорошей «школы» бега следует чередовать учебно-тренировочные занятия на развитие общей и специальной выносливости с работой на развитие скоростных возможностей как важной составляющей беговой подготовки обучающихся. Дальнейшее развитие скоростных возможностей триатлетов в беге достигается с помощью ускорений, бега со старта и с хода, скоростного бега, повторного пробегания отрезков от 50 до 200 м с высокой скоростью, упражнения скоростно-силового характера (прыжки, упражнения с отягощениями и др.)

Для развития специальной выносливости применяется повторный и переменный бег на средних и длинных отрезках, пробегаемых со скоростью ниже соревновательной. При этом постепенно, к началу соревновательного периода скорость бега возрастает, включаются более короткие отрезки, пробегаемые с соревновательной и выше скоростью. Типичными могут быть следующие серии: 8-10x300 м; 5-7x400 м; 3-5x800 м; 2-3x1000 м. Интервалы используются для медленного бега или ходьбы. Использование в учебно-тренировочном процессе кроссовой подготовки является важнейшим средством развития общей и специальной выносливости.

Большое значение в этом возрасте имеет совершенствование техники спортивного бега с помощью общеразвивающих и специальных упражнений. Именно прыжково-беговые упражнения *создают необходимые условия для формирования эффективной и устойчивой*

*техники*, которая имеет огромное значение в беге, которым и завершаются соревнования по триатлону (дуатлону, акватлону).

**Велоспорт.** Этап углублённой спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности триатлета.

Одной из основных особенностей этапа углублённой спортивной подготовки является неуклонное повышение объёма специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке обучающихся. 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 проявлению силовых возможностей в велосипедном спорте. Постепенно в процессе подготовки начинаются вводиться специальные тренажёрные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

К началу этапа углублённой спортивной подготовки основы техники велосипедного спорта должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закреплённых навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности триатлета. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки обучающийся активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

Основной задачей учебно-тренировочного процесса на данном этапе является дальнейшее совершенствование специальной физической, технико-тактической, психологической и интеллектуальной подготовки для достижения стабильных результатов по всем видам триатлона.

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования остаётся такой же, как на учебно-тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы – специализированная подготовка по всем видам триатлона с учётом индивидуальных особенностей спортсмена. Планирование всей подготовки и конкретное распределение учебно-тренировочных нагрузок осуществляется в соответствии с установленной в триатлоне периодизацией и направленностью учебно-тренировочного процесса по периодам и этапам годового цикла.

Годичный цикл строится с учётом календаря основных соревнований. На фоне повышения общего количества учебных часов значительно увеличивается объём специальных нагрузок и количество соревнований как в отдельных видах триатлона, так и в их различном сочетании, и в комплексе в целом.



Построение недельных микроциклов основано на использовании принципов: комплектности (проведение тренировок по всем видам), концентрации (увеличение тренировочных нагрузок в одном виде при поддерживающей работе в других видах триатлона), волнообразности (определённое чередование различных по величине тренировочных нагрузок), моделировании (частичное или целое воспроизведение программы соревнований).

При подготовке триатлетов в группах спортивного совершенствования увеличивается объём восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности обучающихся необходимо применять медикаментозные и физиотерапевтические средства.

Тренировки на данном этапе должны способствовать созданию предпосылок для максимальной реализации индивидуальных возможностей обучающихся на следующем этапе многолетней подготовки. Для этого необходим прочный фундамент специальной подготовленности во всех видах триатлона и устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства. В связи с этим следует использовать такие средства тренировки, которые позволят повысить функциональный потенциал организма спортсмена на средних объёмах работы, приближённых по характеру к соревновательной деятельности. Однако применение необоснованно больших тренировочных нагрузок в беге в этом возрасте может уменьшить эффективность учебно-тренировочного процесса в плавании и велосипедном спорте.

В этот период наблюдается различная степень подготовленности спортсмена в отдельных видах триатлона, поэтому с учётом индивидуальных особенностей и возраста триатлетов необходимо так спланировать подготовку, чтобы целенаправленно велась работа как по «отстающему» видам (видам), так и максимально использовались средства по совершенствованию спортивного мастерства в виде (видах), к которому обучающийся наиболее предрасположен.

В тренировках в этот период имеет место общая тенденция увеличения как обычного объёма учебно-тренировочной работы, так и нагрузок на уровне МПК (III-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность) и увеличении нагрузки гликолитического воздействия (IV-я зона). Нецелесообразно в годичном цикле применять ударные микроциклы по всем видам триатлона одновременно, следует их разводить по времени, придерживаясь принципа концентрации тренировочных нагрузок. Если по одному виду проводится акцентированная подготовка (3-5 недельных микроциклах), то по другим - поддерживающая работа. В недельном микроцикле в целях восстановления работоспособности должно предусматриваться рациональное чередование интенсивных нагрузок с компенсаторными и восстановительными тренировками.

В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

### **Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

В зависимости от сроков, количества главных соревнований и организационных возможностей, структура годичной подготовки может быть одноцикловой, двухцикловой, трехцикловой и т.д. При многоцикловом планировании годичной подготовки макроцикл (год) состоит из повторяющихся периодов (базовых и соревновательных) и мезоциклов

(восстановительных) со ступенчато-образным наращиванием тренированности и четким представлением о конечном результате на главных соревнованиях года.

**Восстановительный мезоцикл** - длительность в начале года 4 недели, в сезоне 1-2 недели.

Основные цели - профилактические мероприятия, ускорение процессов восстановления сил в результате переключения на тренировки другой направленности с применением средств ОФП.

**Общеподготовительный период** - суммарная длительность в годовом цикле до 25 недель. Основные цели: создание функциональной базы для обеспечения успешной работы в последующих этапах и циклах.

Основные задачи: развитие специальной, общей выносливости, общей и специальной силы при работе на тренажерах и в лодке с отягощением, повышение уровня психической устойчивости.

**Специально-подготовительный период** - длительность (суммарная) в годовом цикле до 10 недель.

Основные цели: повышение уровня соревновательной готовности.

Основные задачи: развитие скоростной, силовой и дистанционной выносливости, скоростных возможностей, стартовой мощности, тактическая подготовка, повышение уровня психической устойчивости к скоростной работе, работа на различных, в том числе соревновательных и максимальных скоростях с применением интервального, переменного и повторного методов тренировки.

**Соревновательный период** - длительность этих периодов в годовом цикле до 15-16 недель. Основные цели: реализация на главных соревнованиях достигнутого уровня спортивной подготовки.

Основные задачи: завершение физической, тактической, психологической, соревновательной подготовки с использованием всего арсенала специальных средств, отработка технико-тактической модели прохождения дистанции, выработка соревновательного поведения.

Выполнение упражнений с использованием всех методов тренировки и в различных режимах, в том числе и в режимах соревновательного характера. Специальные упражнения в бассейне, на суше, на тренажерах. Участие в контрольных соревнованиях, отработка модельных вариантов прохождения дистанции, участие в основных и главных соревнованиях, мероприятия по восстановлению. Весь арсенал средств и методов используется в зависимости от задач цикла, этапа, мезоцикла, микроцикла и индивидуальных особенностей спортсменов.

### **Содержание теоретической подготовки**

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов.

Основная направленность в учебных группах изменяется следующим образом:

- учебно-тренировочные группы - создание представлений о системе подготовки триатлета и эффективной техники выполнения упражнений

- группы совершенствования спортивного мастерства – психологическая подготовка к соревнованиям, освоение различных тактик прохождения дистанции

- группы высшего спортивного мастерства – средства восстановления, профилактика допинга.

В соответствии с общей направленностью в учебных группах изменяется тематика, вопросы и средства теоретической подготовки, рассматриваемые в темах.

*Тема №1.*

Состояние и развитие ФК и С в России. Состояние и развитие триатлона в Санкт-Петербурге. Система проведения соревнований в РФ. География триатлона в РФ. Международная федерация триатлона.

*Тема №2.*

Выступление Российских спортсменов на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы. Выступление спортсменов Учреждения в соревнованиях.

*Тема №3.*

Правила безопасности проведения занятий, оказание первой помощи при несчастных случаях.

Правила безопасности в осенний период. Изучение инструкции по оказанию первой помощи пострадавшим на воде. Приёмы искусственного дыхания.

*Тема №4.*

Спортивный инвентарь, оборудование.

Правила внутреннего распорядка и пользования инвентарем. Правила хранения спортивного инвентаря. Одежда и обувь триатлета.

Правила использования оборудования, инвентаря и их ремонт. Подготовка инвентаря к соревнованиям. Специальные тренажеры, использование для обучения технике и физической подготовке.

*Тема №5*

Единая всероссийская спортивная классификация. Правила организации и проведения соревнований по триатлону.

Основные понятия спортивной классификации. Возрастные группы участников. Правила соревнований: номера вод, старт, финиш, форма участников.

Разрядные требования по триатлону. Положение о соревнованиях. Распределение участников по заездам и водам. Нарушения правил: фальстарт, навал, лидирование. Взыскания и нарушения. Оформление мест соревнований. Система розыгрыша предварительных и последующих заездов. Определение результатов соревнований. Порядок подачи протестов.

*Тема №6.*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Возрастные особенности детей и подростков.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма человека.

Основные требования к дозировке учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола, уровня физической подготовленности спортсмена. Рациональное сочетание работы и отдыха. Понятия об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий.

*Тема №7.*

Спортивный режим, гигиена, закаливание.

Гигиена и её задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий. Условия проведения занятий. Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространение. Режим и питание: общий режим для спортсменов, его содержание и значение. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Норма суточной калорийности и состав рациона при занятиях триатлоном. Режим питания, значение режима питания и питьевого режима для спортсменов. Питание в период соревнований. Регулирование веса спортсменов.

*Тема №8.*

Техника видов триатлона и её совершенствование.

Терминология в триатлоне. Основные понятия о технике. Основные данные в технике триатлона. Зависимость техники и тактики от общей и специальной физической и волевой подготовки спортсмена.

*Тема №9.*

Планирование спортивной тренировки.

Физические качества спортсмена. Классификация спортивных упражнений. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки спортсмена. Специальная подготовка. Варианты уроков в триатлоне. Значение разминки в зависимости от метеоусловий и характера тренировки.

Взаимосвязь воздействия физических нагрузок, восстановительный период после тренировок. Построение микроциклов, распределение величины и направленности нагрузки в них на разных этапах годового цикла подготовки. Развитие специальной выносливости, средства, критерии их эффективности.

*Тема №10.*

Тактическая подготовка.

Создание представлений о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша.

*Тема №11.*

Психологическая подготовка.

Основные методы развития волевых качеств. Влияние тренировки в усложненных условиях на воспитание волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств.

*Тема №12.*

Контроль и самоконтроль учебно-тренировочного процесса.

Наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям триатлоном. Самоконтроль спортсмена и его значение. Правила самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля, самочувствие, сон, аппетит, настроение, отношение к занятиям. Общее состояние. Ведение дневника самоконтроля.

*Тема №13.*

Основные средства восстановления работоспособности.

Основные средства восстановления:

-педагогические;

-медико-биологические;

-психологические.

Тема №14.

Учет содержания занятий, самочувствия, показателей режима тренировки.

Оценка результатов работы над техникой, тактикой, развитием двигательных качеств.

Тема №15

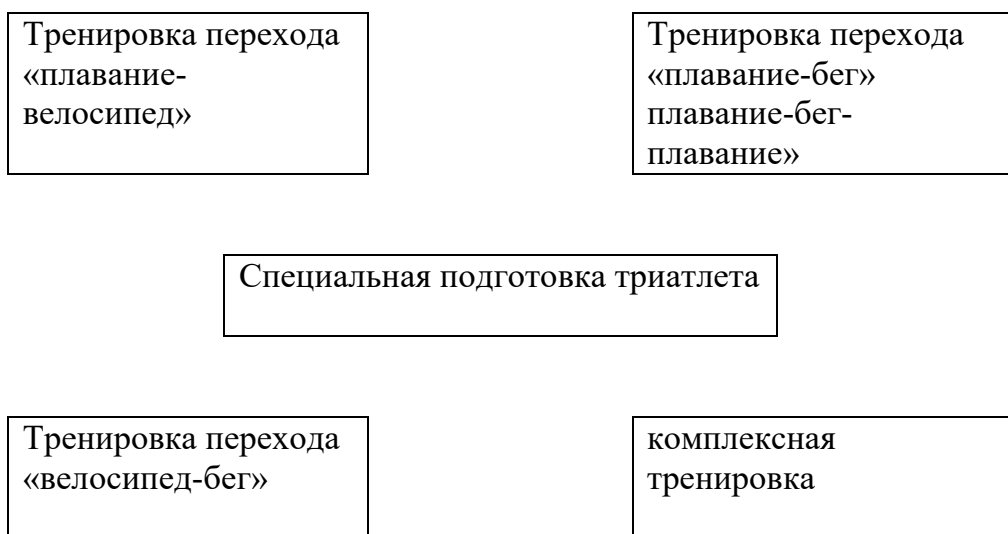
Допинг в спорте, последствия применения.

### Содержание технической подготовки.

Целью технической подготовки является формирование у обучающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно использовать в соревновательной деятельности возможности их организма.

Не секрет, далеко не каждый, кто по отдельности умеет быстро плавать, не плохо едет на велосипеде и быстро бежит, сможет всё это успешно реализовать в триатлоне. Для того чтобы реализовать свой потенциал обучающемуся необходима, помимо подготовки в отдельных видах, и специальная подготовка. Тренировки этого рода научат триатлета не просто ехать после плавания и бежать после велогонки, а перевоплощаться из пловца в велосипедиста и затем в лёгкоатлета.

Основное в специальной подготовке триатлета - это тренировка переходов от одного вида к другому.



Тренировки, проводимые в рамках специальной подготовки триатлета, отличаются повышенной эффективностью и значительным напряжением адаптационных механизмов. Тренировка на велосипеде по совокупности своей функциональной напряженности (при одинаковых значениях интенсивности и времени) совсем не то же самое, что занятие на велосипеде и на беге. Смешанная велосипедно-беговая тренировка значительно тяжелее: она обладает более целенаправленным действием и требует более длительного восстановления.

Желательно, чтобы специальные тренировки присутствовала в процессе многолетней подготовки триатлетов круглогодично.

Рассуждая об эффективности специальной подготовки триатлета, можно прийти к выводу, что ею желательно заниматься ежедневно, и лучше в комплексной форме триатлона,

ведь триатлон – это не троеборье, в нём нет пауз между дисциплинами. Однако такой вывод будет неверным. Слишком частое использование специальных тренировок приводит к истощению адаптационных возможностей организма, а при уменьшении функциональных качеств – к падению результатов во всех видах.

### **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. Развитие 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**

В начале вело подготовки, создается представление о велосипеде в целом. Упражнение на равновесие велосипедиста, изменения скорости наклона, радиуса поворота. Упражнение на технику педалирования.

Обучаются правилам дорожного движения, правилам передвижения на велосипеде, как в одиночку, так и в группе, на автомобильных дорогах города. Изучают материальную часть велосипеда, устройство переключателей скоростей, шатунов втулок, колес проведением ремонтных работ. Обучаются правильной посадке на велосипеде, правильной работе ног, дыхании.

Основные задачи:

- ✓ формирование мышечно-двигательного представления об изучаемом двигательном действии;
- ✓ обучение частям, фазам и элементам техники двигательного действия;
- ✓ овладение базовыми элементами техники велосипедного спорта.

### **Беговая подготовка**

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

Беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками в шаге, многоскоки, прыжки, подскоки, бег с ускорениями. Изучение низкого и высокого старта на отрезках 20, 30 метров, различные легкоатлетические, недлинные эстафеты.

Кроссовая подготовка – бег по стадиону и по пересеченной местности, длительный кроссовый бег. На более высоких этапах подготовки используется большое количество общеразвивающих упражнений, направленных на развитие силы, гибкости, подвижности в суставах. Упражнения для совершенствования техники бега, силы ног используя большое количество прыжковых упражнений. Для развития скорости используется пробегание небольших отрезков с ходу, челночный бег, бег с отягощением. Повторный бег на отрезках от 30 до 150 м. Для развития выносливости используется длинный бег от 500 м до трех километров, на местности темповой бег и т.д.

### **Содержание тактической подготовки**

Тактика — это умение спортсмена использовать все сильные стороны своей подготовки. В тактической игре, кроме использования своих лучших качеств, важно не дать соперникам использовать их сильные стороны. Действовать тактически правильно — это значит действовать обдуманно, планомерно и уверенно.

Тактическая подготовка должна строиться на основе современной информационной базы данных. Формирование такой базы данных предполагает процесс накопления и анализа знаний, методик освоения практических умений и навыков в триатлоне. Накопление информации по тактике происходит с помощью широкого круга методов. Самые распространённые и доступные методы – наблюдение и анализ соревновательной тактики, беседы с тренерами, спортсменами, специалистами. Широкое применение получил просмотр и анализ видеоматериалов прохождения дистанции сильнейшими триатлетами мира.

Тактическая подготовка триатлета строится на основе многолетнего плана. Процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями, навыками должен быть строго дифференцирован с учётом особенностей каждого этапа многолетней подготовки, квалификации и возраста спортсмена. На начальных этапах закладываются наиболее общие знания об основах спортивной тактики, изучаются правила соревнований в различных дисциплинах и их влияние на формирование спортивной тактики. Разработка плана тактической подготовки предполагает определение объёма тактических действий, которыми необходимо овладеть обучающемуся на каждом этапе многолетней подготовки. План тактической подготовки должен согласоваться с планом по другим разделам подготовки триатлету (физической, технической, психической).

Важным разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики, которые могут включать не только двигательные действия, но и приёмы психологического воздействия на соперников. Эффективность овладения практическими элементами спортивной тактики определяется уровнем других компонентов подготовленности обучающихся. Чем выше уровень физической, технической, психологической подготовленности, тем больше возможности спортсмена в освоении разнообразных вариантов спортивной тактики.

При построении процесса тактической подготовки следует учитывать определённую последовательность в применении методов овладения элементами тактики.

На начальном этапе обучения основам технико-тактических действий применяется метод тренировки без соперника или с условным соперником. Этот метод способствует активному и сознательному анализу осваиваемых действий. Специфическими средствами в этом случае являются упражнения, имитирующие траекторию движений, характер распределения усилий на дистанции, перемещения в ходе ведения борьбы в гонке и т. п. По мере освоения простейших тактических приёмов тренировочные задания усложняются. Первоначально осваиваются взаимодействия без соперника, затем – с условным соперником. Основные средства при использовании этого метода – парные и групповые упражнения, которые определяются характером предстоящей соревновательной деятельности.

На завершающей подготовке к главным соревнованиям с целью закрепления навыков применяется соревновательный метод. Этот метод позволяет целостные тактические задачи, воспитывать умение оперативно корректировать действия в различных тактических ситуациях, а также создаёт необходимый эмоциональный фон. Для закрепления навыков обучающийся должен отработать отдельные элементы, а также всю схему тактической борьбы в подготовительных, контрольных и подводящих соревнованиях. При этом необходимо стараться создать в этих соревнованиях условия, максимально близкие к тем,



которые будут в главных соревнованиях (состав участников, характер их технико-тактических действий, условия трасс (водоёмов).

Опираясь на систематический сбор информации, разрабатывается тактический план на конкретные соревнования.

При разработке этого плана необходимо учитывать ряд факторов:

- стратегический план выступления в конкретных соревнованиях, серий соревнований;
- уровень подготовленности триатлета (с учётом отдельных компонентов: физической, технической, тактической психической);
- подготовленность соперника;
- соревновательные условия (состояние водоёма, профиль велотрассы, трассы для бега, климатические и погодные условия).

Основное внимание в процессе подготовки к ответственным соревнованиям обращается на изучение тех качеств, приёмов, которые могут оказать решающее влияние на ход спортивной борьбы и позволяют прогнозировать тактические действия соперников. И хотя такой анализ не гарантирует защиты от неожиданных действий соперника, предварительная разработка тактического плана на конкретные соревнования и специальная подготовка к ним, с учётом всесторонней информации о сопернике, в значительной мере определяют результативность соревновательной деятельности триатлета.

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

Процесс совершенствованию тактического мастерства происходит значительно эффективнее, когда тренер и триатлет постоянно анализируют итоги каждого соревнования, отмечая слабые стороны тактической подготовленности и вносят на основе этого соответствующие коррективы в подготовку.

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг (выполнения работ) по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с Программой.

Особенности осуществления по спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон» развиваемые в Учреждении, содержащим в своем наименовании словосочетания «тиратлон», «дуатлон», «акватлон», определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий:

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 и высшего 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 Программы**

### **6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки**

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 инфраструктуры):

- наличие бассейна 25 м или 50 м;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся 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, Таблицы № 13;

- обеспечение спортивной экипировкой, Таблицы № 14, № 15;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Таблица № 13**

**Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
2.	Беговая дорожка	штук	2
3.	Велостанок универсальный	штук	1
4.	Звезда передняя (разных зубьев)	штук	2
5.	Камеры	штук	10
6.	Капсула каретки	штук	20
7.	Набор передних шестеренок	штук	6
8.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
9.	Покрышка	штук	16
10.	Седло анатомическое	штук	25
11.	Спицы	штук	50
12.	Тормоз ободной	комплект	1
13.	Тормозные колодки	комплект	20
14.	Тормозные диски	штук	7
15.	Тросы и рубашки переключения	комплект	100
16.	Цепи с кассетой	штук	20
17.	Чашки рулевые	комплект	10
18.	Шатуны разных размеров	комплект	1
19.	Эксцентрики	штук	10
20.	Педали контактные шоссейные	комплект	5
21.	Переключатель (передний)	штук	5
22.	Переключатель (задний)	штук	10

23.	Вынос руля	штук	12
24.	Тормозные ручки с переключателями скоростей (шифтеры)	комплект	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
25.	Верстак железный с тисками	штук	1
26.	Доска информационная	штук	1
27.	Дрель ручная	штук	1
28.	Дрель электрическая	штук	1
29.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
30.	Мяч набивной (медицинбол) 3,0 кг	штук	10
31.	Мяч футбольный	штук	1
32.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1
33.	Набор слесарных инструментов	комплект	1
34.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
35.	Планшет	комплект	1
36.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
37.	Секундомер	штук	1
38.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	штук	4
39.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
40.	Станок сверлильный	штук	1
41.	Коврик гимнастический	штук	30
42.	Эспандер	штук	10
43.	Пульсометр	штук	20

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Беруши	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
2.	Велоперчатки	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
3.	Велорубашка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
4.	Велотрусы	пар	на обучающегося	3	1	5	1	8	1
5.	Велотуфли	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
6.	Велощлем	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	2
7.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1

9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
10.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
11.	Обувь для бассейна (тапки, шлепанцы, сандалии)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
12.	Очки защитные	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
13.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
14.	Плавки (для мужчин)	шт.	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
15.	Полотенце	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
16.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
17.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	2	1	3	1	3	1
18.	Шорты спортивные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

				Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес во	срок эксплуатации (лет)	количес во	срок эксплуатации (лет)	количес во	срок эксплуатации (лет)
1	Велосипед гоночный шоссейный	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1
2	Запасные колеса шоссейные	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
3	Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	1	3	1	2	1	2
4	Покрышки для различных условий трассы	комплект	на обучающегося	3	1	4	1	8	1
5	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	на обучающегося	3	1	4	1	8	1

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 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 № 237 Н (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).

## **6.3. Сетевая форма реализации Программы**

С целью обеспечения освоения обучающимися Программы возможно применение сетевой формы взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.



Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора».

## **7. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Приказ Минспорта России от 03.04.2013 № 164 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта триатлон» (Зарегистрировано в Минюсте России 30.08.2013 № 689).
2. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры / Матвеев Л.П. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев. – М.: ФиС, 1989.
4. Плавание: теория и методика преподавания / И. Л. Гончар. – Минск, 1998.
5. Вода дарит здоровье / В. В. Горбунов. – М.: Советский спорт, 1990.
6. Плавайте на здоровье / Л. П. Макаренко. – М.: ФиС, 1988.
7. Плавание для всех / З. П. Фирсов. – М.: ФиС, 1983.
8. Физиология человека / Шмидт Р., Теве Г. – М.: Мир, 1986.
9. Тренировка пловцов высокого класса / С. М. Вайцеховский, В. Н. Платонов. – М.: ФиС, 1985.
10. Единая Всероссийская спортивная классификация.
11. Постановление Правительства Российской Федерации от 03.12.2003 № 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03».
12. Приказ Минспорттуризма и молодежной политики РФ от 03.04.2009 № 157 «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов».
13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
14. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года / Министерство спорта Российской Федерации.
15. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
16. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999.
17. Система подготовки спортивного резерва / Под общей редакцией В. Г. Никитушкина. – М., 1994.
18. Станкин М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987.
19. Карпман В.Л. Спортивная медицина. – М.: ФиС, 1987.

20. Захаров А.А. Велосипедный спорт: программа. – М., 2005.
21. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев.: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
22. Гордон С. М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие / С. М. Гордон. – М.: Физическая культура, 2008. – 256 с.
23. Клешнёв С. М. Оценка физического развития, функционального состояния и самоконтроль / С. М. Клешнёв. – М.: Советский спорт, 2004.
24. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 – Физ. культура и специальности 032101 - Физ. культура и спорт / А. М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. - 533 с.
25. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев.: Олимпийская литература, 2014. – 624 с.
26. Платонов В. Н. Система подготовки обучающихся в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев.: Олимп. лит., 2004. – 806, [1] с.
27. Сергеенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л. П. Сергеенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.
28. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 «Физ. культура» и специальности 022300 – «Физ. культура и спорт» / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Совет. спорт, 200. – 463 с.
29. Верхошанский Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки обучающегося высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №4 – С. 2 – 14.

### **Аудиовизуальные средства**

1. Онлайн-трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
2. Кино- и фотосъемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации // URL: <http://minsport.gov.ru/>
2. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга // URL: <http://kfis.spb.ru/>
3. Олимпийский комитет России // URL: <http://www.olympic.ru/>
4. Российское антидопинговое агентство // URL: <http://www.rusada.ru/>
5. Министерство здравоохранения Российской Федерации // URL: <https://www.rosminzdrav.ru/>

6. Спортивная Россия национальная информационная сеть // URL: <http://www.infosport.ru/http://infosport.ru/>
7. Главная научно-методическая библиотека по физической культуре и спорту НГУ имени П. Ф. Лесгафта // URL: <http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/biblioteka>
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту // URL: <http://lib.sportedu.ru/>
9. Библиотека международной спортивной информации // URL: <http://bmsi.ru/>

### Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах			
		10-14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)			
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки			
			Физическая подготовка:	251-348	438
1.	Общая физическая подготовка	71-95	138	154	120
	Специальная физическая подготовка	180-253	300	448	559
2.	Техническая подготовка	75-117	150	145	170
3.	Тактическая подготовка	18-25	32	12	12
4.	Психологическая подготовка	4-5	6	12	25
5.	Теоретическая подготовка	18-25	32	50	65

6.	Аттестация	16-20	24-30	35	35
7.	Соревновательная деятельность	42-58	75-84	140	300
8.	Инструкторская практика	5-7	8-9	12	15
9.	Судейская практика	5-7	8-9	12	15
10.	Восстановительные мероприятия	30-40	40-50	100	180
11.	Медицинское обследование	6-6	6-6	8	8
Вариативная часть, формируемая Учреждением					
12.	Самоподготовка	50-70	90	120	160
Общее количество часов в год		520-728	936	1248	1664

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	В течении года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма обучающегося после/до учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	В течении года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	В течении года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	В течении года

**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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	$\approx 550/880$		
	Здоровье человека для личности и общества	$\approx 45/75$	январь	Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества. Условия и способы сохранения здоровья.
	Античные Олимпийские игры и Олимпийские игры современности связь времен. Современный олимпийский спорт. Идеалы и ценности олимпизма.	$\approx 45/75$	февраль	Античные Олимпийские игры и Олимпийские игры современности: преемственность идей, сохранение традиций. Олимпийское движение и современный олимпийский спорт. Международный олимпийский комитет и национальные олимпийские комитеты. Олимпийская хартия. Проведение Олимпийских игр, церемония открытия и закрытия. Идеалы и ценности олимпизма. Олимпийские академии и их роль в пропаганде олимпизма. Олимпийское образование: распространение знаний по олимпизму. «Фэйр Плэй» - кодекс спортивной чести. Три принципа поведения в спорте: справедливая игра, честная игра и игра по правилам
	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	$\approx 50/75$	Март-апрель	Углубленные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.



				Лекции врачей, психологов, работников силовых структур. Практические занятия. Уроки творчества на тему «Дети против табакокурения и алкоголя», выпуск стенгазет и т.п.
Техника видов триатлона.	≈ 50/90	март		Техника видов триатлона и её совершенствование. Терминология в триатлоне. Основные понятия о технике. Основные данные в технике триатлона. Зависимость техники и тактики от общей и специальной физической и волевой подготовки обучающегося.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 45/80	апрель		Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону. Правила хранения спортивного инвентаря.
Присвоение спортивных разрядов	≈ 45/80	апрель		Присвоение спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК.
Теоретические основы судейства.	≈ 50/80	Апрель-август		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.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 50/80	Апрель - май		Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 50/80	Май-июнь		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 50/70	Май-октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 50/70	Июнь-август	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Правила вида спорта	≈ 10/15	Январь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Антидопинг	≈ 5/5	апрель - октябрь	Профилактика применения наркотических веществ. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.
	Профилактика covid-19, простудных заболеваний	≈ 5/5	сентябрь	Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Вакцинирование от простудных заболеваний.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 980</b>		
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	Январь-декабрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	Февраль-март	Современные тенденции совершенствования системы спортивного учебно-тренировочного занятия. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивного учебно-тренировочного занятия. Основные направления учебно-тренировочного занятия.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 25/35	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону.
Присвоение спортивных разрядов	≈ 25/30	апрель	Присвоение спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК.
Психологическая подготовка	≈ 200	Апрель-август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	Май-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	Июнь-август	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
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.

	Антидопинг	≈ 25/35	апрель - октябрь	Профилактика применения наркотических веществ. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.
	Профилактика covid-19, простудных заболеваний	≈ 20/35	сентябрь	Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Вакцинирование от простудных заболеваний.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
		≈ 90	январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 90	Февраль-март	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного занятия. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-тренировочного занятия. Основные направления учебно-тренировочного занятия.
	Социальные функции спорта	≈ 90	март	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 90	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 90	Май-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых

				видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 90	Июнь-август	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающимся. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	Антидопинг	≈ 30	апрель - октябрь	Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.
	Профилактика covid-19, простудных заболеваний	≈ 30	сентябрь	Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Вакцинирование от простудных заболеваний.

Приложение № 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	14-20	10-15	8-12	8-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	45-60	48-62	48-62	50-66
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-4	5-6	6-7	7-9
4.	Техническая подготовка (%)	18-24	18-24	15-20	11-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	3-4	5-6	6-7	7-9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4	3-5	4-6

