

Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Волосовская Детско-юношеская спортивная школа»

ПРИНЯТА решением

Педагогического совета
« Волосовская ДЮСШ»

Протокол № __1__

«_30_»_08_____2019 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора МКОУ ДО ДЮСШ

№ __83__ от «_31_»_08_2019 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МАУ «Олимп»

А.П. Дмитравцов

Дополнительная предпрофессиональная программа
по виду спорта «Триатлон»

Срок реализации 3 года

Составитель Горикова И.Ю.

тренер-преподаватель МКОУ ДО « Волосовская ДЮСШ»

Волосово

2019

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по триатлону предназначена для отделения триатлона «Волосовской ДЮСШ» и является основным документом в планировании, организации учебно-тренировочной и воспитательной работы. Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно - спортивной направленности «Триатлон» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 года № 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», в соответствии с Приказом Минспорта России от 30 августа 2013 года № 689 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта триатлон».

При разработке дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Триатлон» были использованы:

- Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, - М: Советский спорт, 2005, Захаров А. А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе);

- Примерная программа спортивной подготовки для детско-спортивных школ, специализированных детско-спортивных школ олимпийского резерва, – М.: Советский спорт, 2007, Ивочкин В.В., Травин Т.Г., Королев Г.Н., Семаева Г.Н./ Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба;

- Примерная программа спортивной подготовки для детско-спортивных школ, специализированных детско-спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2008, Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В./ Плавание.»

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. Несмотря на то, что с 2000 года триатлон включён в программу Олимпийских игр, Федеральной программы спортивной подготовки по триатлону до сих пор не существует. Из этого вытекает новизна и актуальность данной программы, целесообразность создания которой в Волосовском районе Ленинградской области назрела после открытия в 2014 году отделений триатлона в МКОУДО «Волосовская ДЮСШ»

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

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

- Дуатлон Бег + Велосипедная гонка + Бег;
- Акватлон Бег + Плавание + Бег;
- Зимний триатлон Бег + Велогонка на МТБ + Лыжная гонка свободным стилем;

- Кросс триатлон Плавание + Велогонка на МТБ + Бег по пересеченной местности. Дистанции в этих, самостоятельных видах спорта, так же отличаются большим разнообразием, в зависимости от возраста спортсменов и особенности конкретных условий проведения соревнований.

Программа спортивной подготовки по триатлону включает следующие этапы:

- этап начальной подготовки (НП) до 3-х лет обучения;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ) до 5 лет обучения.

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 40-45 мин.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в учебно-тренировочных группах 3-х часов;

Количество обучающихся в группах и количество учебных часов в неделю регламентируется нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность МКОУ ДО «Волосовская ДЮСШ» согласно Положению о продолжительности занятий, наполняемости групп и возраста обучающихся МКОУ ДО «Волосовская ДЮСШ»

Направленность дополнительной предпрофессиональной программы «Триатлон» – физкультурно – спортивная.

Цель дополнительной предпрофессиональной программы «Триатлон» - отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Задачи дополнительной предпрофессиональной программы физкультурно-но - спортивной направленности «Триатлон»:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся.

Волосовском районе Ленинградской области назрела после открытия в 2014 году отделений триатлона в МКОУ ДО «Волосовская ДЮСШ»

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа 10-17 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 10 лет

Условия отбора обучающихся регламентируются положением об аттестационных требованиях на этапе зачисления в группы НП, ТЭ.

Сроки реализации дополнительной предпрофессиональной программы физкультурно - спортивной направленности «Триатлон» - 8 лет.

Количество обучающихся в группах и количество учебных часов в неделю регламентируется локальным актом «Положение о продолжительности занятий, наполняемости групп и возрасте обучающихся МКОУ ДО «Волосовская ДЮСШ».

Отбор обучающихся производится с 10-летнего возраста. Перевод в группы осуществляется по результатам контрольных соревнований при условии выполнения нормативов и оформляется приказом директора по школе. Настоящая программа разработана на основе практических рекомендаций по составлению предпрофессиональных программ, с учётом научно-практических и методических разработок в области триатлона, а так же планов подготовки сборных команд России.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и расположен по группам подготовки: начальной и тренировочной, что позволяет тренеру-преподавателю спортивной школы выработать единое направление в комплексном подходе к оценке тренировочного процесса в многолетней системе подготовки триатлонистов от новичков до высококвалифицированных спортсменов.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Предметные области	% соотношение
1	Теория и методика ФК и С	5-10% от общих часов
2	ОФП	30-35%
3	Избранный вид спорта	не менее 45%
4	Другие виды спорта и подвижные игры	5-15 %

№	Предметные области	Группы			
		НП – 1 (часы)	НП – 2-3 (часы)	УТГ – 1-2 (часы)	УТГ – 3-5 (часы)
1	Теория и методика ФК и С	18	27	37	55
2	ОФП	92	138	184	276
3	Избранный вид спорта	138	207	276	414
4	Другие виды спорта и подвижные игры	28	42	55	83
	Всего часов:	276	414	552	828

2. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и минимальное количество спортсменов для зачисления на этапы спортивной подготовки, требования к качественному составу групп подготовки, занимающихся в группах на этапах спортивной подготовки.

Год обучения	Группа	Возраст занимающихся в группе	Число занимающихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
1	НП-1	10-11	15-25 чел.	6	276	Отсутствие противопоказаний для занятий триатлоном, выполнение норм по ОФП.
2	НП-2	10-12	14-20 чел.	8	368	
3	НП-3	12-13	14-20 чел.	9	414	
4	ТГ-1	13-14	10-14 чел.	10	460	Выполнение контрольно-переводных нормативов
5	ТГ-2	14-15	8-12 чел.	12	552	Выполнение

						контрольно-переводных нормативов, 1-й юношеский разряд
6	ТГ-3	15-16	8-12 чел.	14	644	Выполнение контрольно-переводных нормативов и 2-3-его взрослого разряд
7	ТГ-4	16-17	8-10 чел.	16	736	
8	ТГ-5	17-18	6-8 чел.	18	828	Выполнение контрольно-переводных нормативов и 1-й взрослый разряд

3. Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение в триатлоне на этапах многолетней тренированности:

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы подготовки	
		НП	ТЭ
		10-12 лет	12-17 лет
1	Общеспортивная подготовка	35-25%	19-15%
2	Специальная физическая подготовка	46-52%	51-54%
3	Специальная техническая подготовка	15-17%	18 -19%
4	Теоретическая и тактическая подготовка	2-2,5%	4%
5	Психологическая подготовка	-	-
6	Инструкторская и судейская практика	-	2.5%
7	Соревнования и контрольные нормативы	1-2,5%	2.5%
8	Восстановительные мероприятия	-	1-2%
9	Медико-биологический контроль	1%	1%

4. Рекомендуемое количество соревнований по триатлону и смежным видам спорта.

Уровень - соревнований		Группы подготовки, год.					
		НП		ТГ			
		1	2-3	1-2	3	4	5
Школьные	Триатлон	-	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
	Другие виды	3-4	4-5	4-5	3-4	3-4	3-4
Областные	Триатлон	-	-	1-2	1-2	1-2	1-2

	Другие виды	1-2	2-3	3-4	3-4	4-5	5-6
Региональные	Триатлон	-	-	1-2	2-3	2-3	1-2
	Другие виды	-	-	-	-	1-2	1-2
Всероссийские	Триатлон	-	-	-	1-2	1-2	2-3
	Другие виды	-	-	-	-	-	1-2
Международные	Триатлон	-	-	-	-	-	1-2
Итого за год	Триатлон	-	1-2	3-6	3-6	5-9	6-11
	Другие виды	4-6	6-8	7-9	6-8	8-11	10-14

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Организационно-методические указания и характеристика подготовки по этапам

В процессе многолетней подготовки триатлонистов выделяется несколько относительно самостоятельных этапов, каждый из которых имеет свои цели, задачи, особенности организации и проведения учебно-тренировочного процесса:

- этап начальной подготовки;
- этап спортивной специализации (тренировочный);

Характеристика основных компонентов каждого этапа представлена в программе многолетней подготовки триатлонистов, при планировании и проведении которой учитывается не только процесс тренировки, но и согласные с ним организация подготовки, материально-техническое, и другое обеспечение.

Организация учебно-тренировочной работы

Форма занятий определяется контингентом занимающихся, задачами занятия, условиями проведения. Основной формой занятия в школе являются уроки, среди которых по направленности выделяют:

Учебные уроки: обучение техническим элементам.

Учебно-тренировочные уроки: наряду с обучением развитие физических качеств, тактическая, техническая и другая подготовка.

Тренировочные уроки: развитие физических качеств, тактическая подготовка.

Контрольные уроки: контроль эффективности процесса подготовки; прием контрольных и контрольно-переводных нормативов, определения уровня подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы определяется количеством учебных часов (академических) в неделю. Продолжительность одного занятия не должна превышать в группах начальной подготовки- 2-х уч. часов, тренировочных группах- 4-х уч. часов.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и требований по физической и спортивной подготовке.

Занятия в группах начальной подготовки (НП) и тренировочных группах (ТГ) проводятся групповым методом, что не исключает проведения индивидуальных занятий.

3.2. Содержание и методика работы по этапам подготовки

2.1. Группы начальной подготовки

- Теоретический материал.
- Поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.
- Режим дня и личная гигиена.
- Значение физических упражнений для здоровья человека.

- Значение утренней гимнастики и закаливания.
- Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.
- Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности.
- Первая помощь при травмах на занятии.
- Практические занятия.
- Упражнения на развитие гибкости, ловкости, координации движений;
- Обучение плаванию кролем на спине и на груди;
- Обучение бегу на короткие и средние дистанции.

В недельном тренировочном цикле проводятся два занятия в бассейне по обучению детей плаванию и одно занятие в спортивном зале гимнастикой и спортивными играми.

Основное внимание уделяется совершенствованию техники плавания, повышению уровня ОФП, развитию координации движений за счёт использования в тренировках спортивных игр.

Занятия в основном проводятся в 1 и 2 зонах интенсивности на пульсе 160 уд/мин.

2.2. Тренировочные группы (ТГ).

Теоретический материал.

1. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2. Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

3. Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

4. Рождение и развитие триатлона. История триатлона.

5. Выдающиеся отечественные триатлеты. Чемпионы и призеры соревнований по триатлону.

6. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержания.

7. Общая характеристика спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима питания.

8. Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.

9. Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о её содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

10. Единая Всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Практические занятия.

○ Плавательная подготовка

○ Велосипедная подготовка – езда по кроссу, езда по пресечённой местности.

Изучение и применение техники владения велосипедом.

○ Бег – поддерживающие и развивающие тренировки.

○ Широкое применение средств ОФП.

Учебно-тренировочные занятия не должны превышать 3 зоны интенсивности, где максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) достигает 180-185 уд/мин.

Схема годового цикла для ТГ.

Подготовительный период	1.11. – 1.04.
• Втягивающий этап	1.11. – 1.01.
• Базовый этап	2.01. – 1.04.
Соревновательный период	2.04. – 1.10.
Переходный период	2.10. – 1.11.

При планировании тренировочного процесса в соревновательный период, необходимо в случае длительного перерыва между соревнованиями предусмотреть восстановительно-поддерживающий этап со снижением тренировочных нагрузок.

В остальном тренировочный процесс строится по принципу с уменьшением объёмов тренировочных нагрузок до 50% для ТГ –1, ТГ–2 и до 75% для ТГ-3 ТГ –4.

3.3. Теоретическая подготовка

Интеллектуальные способности являются необходимой предпосылкой роста спортивного мастерства. Интеллектуальная подготовка отражает познавательную деятельность спортсмена, включающую уже приобретенный опыт и знания, а также способность к дальнейшему его приобретению и применение на практике. В интеллектуальной подготовке триатлета различают его интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей. Содержание интеллектуального образования спортсмена составляют знания мировоззренческого характера, знания основ подготовки спортсмена и спортивно-прикладные знания. Кроме специальных теоретических занятий триатлеты получают спортивно-прикладные знания в процессе самой тренировки при объяснении и аргументации тренером содержания тренировочных занятий. По мере роста уровня общеобразовательной подготовки и уровня спортивных достижений происходит более углубленное изучение тем и разделов, связанных со спортивной специализацией.

Форма проведения теоретических занятий зависит от возраста спортсменов. Так, если в группах начальной подготовки это беседы, просмотры кинофильмов, наглядных пособий, то в группах спортивного совершенствования — лекции, самостоятельное изучение, семинары, анализ видеозаписей, тренировочных программ и т.п. Контроль за усвоением знаний осуществляется путем проведения бесед, зачетов, оценки выполненных заданий. Интеллектуальное образование взаимосвязано с мотивацией спортсмена, так как для реализации своих потребностей спортсмен должен знать, что и как необходимо делать для достижения успеха в избранной деятельности. Теоретическая подготовка направлена не только на образование, но и на воспитание интеллектуальных способностей триатлета.

Следует отметить большую роль мышления в познавательной деятельности. Точность средств мышления (представлений, воображении, понятий, суждений, умозаключений), тонкий анализ и точный синтез, а также их соответствие действительности являются необходимыми условиями и предпосылками высокоразвитого интеллекта. Необходимость в мышлении возникает при решении задач, и это нужно учитывать в процессе интеллектуальной подготовки. Интеллектуальная подготовка должна включать элементы самостоятельной работы и носить проблемный характер. Выполнение домашних заданий, требующих спортивно-прикладных знаний, самостоятельное изучение отдельных вопросов тренировки, проведение судейских и инструкторских практикумов способствует усилению интеллектуальных мотивов, развития творческих возможностей триатлета.

3.4. Требования техники безопасности при занятиях триатлоном

Разнообразие сложно-технических тренировочных средств в триатлоне, требуют от занимающихся хороших знаний по технике безопасности. Вся ответственность за безопасность спортсменов на тренировках и соревнованиях по триатлону возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

При занятиях по плаванию в бассейне тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебной группы с последующей регистрацией в рабочем журнале, напомнить основные положения техники безопасности в бассейне.

2. Не допускается увеличение числа занимающихся ,в каждой группе, сверх установленной нормы.

3. Обеспечить организационный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна, присутствие спортсменов в помещении ванны бассейна без тренера запрещено.

4. Внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися в воде, при первых же признаках переохлаждения пловцов вывести группу из воды.

5. Запрещать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, нырять с бортика бассейна без команды, бегать по бортику бассейна, в душевых и раздевалках.

6. При окончании занятий произвести построение и подсчет занимающихся.

При занятиях по плаванию на открытой воде (озеро, пруд, река и т.д.) тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебной группы с последующей регистрацией в рабочем журнале, напомнить основные положения техники безопасности на открытой воде.

2. Разбить занимающихся на группы по 3-7 человек, тщательно объяснить условия проведения тренировки (плыть вдоль берега, не заплывать за буйки или ограждения и т.д.)

3. Иметь на тренировки средства спасения (лодка, спасательный круг и т.д.), медицинскую аптечку с необходимым набором медицинских средств.

4. При окончании занятий произвести построение и подсчет занимающихся.

Особое внимание по технике безопасности требует велосипедная тренировка триатлетов на шоссе.

Велосипедные тренировки на шоссе всегда считались одним из опаснейших видов подготовки в триатлоне. Высокие скорости на спусках, различное состояние дорожного покрытия, автомобильное движение и множество других факторов вывели шоссейные тренировки на лидирующее место в травмоопасности.

Для получения допуска к тренировкам на велосипеде спортсмен обязан:

- знать правила дорожного движения,
- иметь исправный велосипед и необходимую экипировку,
- владеть техникой предупреждающих знаков и жестов руками.

Езда на велосипеде без специального велосипедного шлема строго запрещена!

Перед началом велосипедной тренировки тренер обязан:

- произвести короткий инструктаж по технике безопасности,
- тщательно объяснить маршрут выезда на загородное шоссе,
- проверить техническое состояние велосипедов.

Тренировки на шоссе без машины сопровождения - запрещены!

При занятиях легкой атлетикой на стадионе, спортивной площадке и других местах на открытом воздухе спортсменам необходимо знать и выполнять следующие требования по технике безопасности:

- к занятиям по легкой атлетике допускаются спортсмены прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие при себе специализированную беговую обувь с нескользкой подошвой и соответствующую погоде спортивную одежду;

- спортсмены обязаны соблюдать дисциплину на беговых тренировках;

- заниматься легкой атлетикой только в местах, названных тренером, в поле его зрения;

- приступать к выполнению интенсивных легкоатлетических упражнений только после разминки;

- не бежать навстречу общему движению учащихся на беговой дорожке (бег по кругу стадиона или манежа осуществлять только в направлении против часовой стрелки);

- после пробегания интенсивных отрезков не допускать стопорящей (резкой) остановки на финише.

Соревнования по триатлону предъявляют к спортсменам особые требования по технике безопасности:

- при групповом старте с берега или понтона спортсмены обязаны первые метры дистанции плыть строго по прямой, стараясь не допускать столкновений с соперниками;
- во время прохождения поворотных бучев, на плавательной дистанции, участники соревнований должны не мешать друг другу, исключить притапливания, хватание за ноги соперников;
- в транзитной зоне запрещается создавать помехи другим спортсменам, раскидывать свой инвентарь и экипировку;
- на велосипедной дистанции триатлона необходимо соблюдать прямолинейность движения, внимательно следить за покрытием дороги и перемещениями других спортсменов;
- во время беговой части триатлона нужно уметь правильно распределять силы по дистанции (не начинать быстро);
- после финиша следует перейти на ходьбу до полного восстановления дыхания, нельзя резко останавливаться, садиться или ложиться;
- при плохом самочувствии или травме на дистанции триатлона, необходимо немедленно обратиться к судье соревнований, тренеру или медицинскому работнику.

3.5. Медицинские и возрастные и требования к спортсменам

Физиологические особенности триатлона и спорта вообще, требуют от человека отличного здоровья, хорошей и стабильной выносливости при больших физических напряжениях, психологической подготовленности к работе в различных климатических условиях, уравновешенной нервной системы и эмоциональной устойчивости.

Медицинские требования к детям, проходящим спортивную подготовку в триатлоне – общие для всех видов спорта на выносливость. Главное, это отсутствие медицинских противопоказаний на всех этапах подготовки спортсмена (разрешение врача, на основе оценки психофизического развития и функционального состояния).

Физическое развитие учащихся спортивных школ строится с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей детей и подростков. Типы и темпы биологического развития у детей различны. При зачислении и переходе на следующий этап подготовки нужно учитывать не только календарный возраст, но и биологический. Дети одного возраста могут сильно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. Наибольшим потенциалом развития, в видах спорта на выносливость, обладают лица, имеющие высокие уровни психофизических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового созревания. Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования средств и методов подготовки развития физических качеств в течение года. Тренер-преподаватель должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов и их совершенствования применительно к конкретным условиям. Если ребенок начал заниматься спортом в детской спортивной школе, в этом случае для его планомерного роста тренеру необходимо знать темпы роста и развития физических качеств и их чувствительные периоды.

Многочисленными исследованиями установлено, что физические качества ребенка бурно развиваются только в те возрастные периоды, которые обусловлены биологическими и физиологическими особенностями развития человека. Практика показывает, что физические качества ребенка можно развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие именно в те возрастные периоды, когда конкретное качество может бурно развиваться.

3.6. Структура годового цикла подготовки триатлетов

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, и макроциклы.

Микроциклом - тренировки называется совокупность, состоящая из нескольких тренировочных занятий. Которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного

процесса. Длительность микроцикла в триатлоне обычно составляет 5 - 7 дней. В практике триатлона встречаются до 8 различных типов микроциклов: втягивающий, базовый, объемный, интенсивный, контрольный, подводящий, соревновательный и восстановительный.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов – чаще всего однородных в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

По направленности подготовки в триатлоне используются следующие мезоциклы:

Макроцикл - предполагает три последовательных фазы: приобретения, сохранения и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В триатлоне в частности следует говорить о различиях в построении макроцикла на разных этапах подготовки.

Годичный цикл (макроцикл) подготовки триатлетов делится на определенные периоды: подготовительный, соревновательный и переходный каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов подготовки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и другие компоненты тренировочного процесса.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Годовое планирование преследует в основном две задачи:

- повышение уровня общей и специальной работоспособности по сравнению с предшествующим годом;
- достижение состояния «спортивной формы» к наиболее ответственным соревнованиям сезона.

На этапе начальной подготовки годичный цикл, по сути, представляет собой сплошной подготовительный период. В работе начинающими спортсменами не ставится задача управления развитием спортивной формы, что, естественно, исключает и необходимость годичной тренировки. Ее структура - цепь стандартных микроциклов, и все микроциклы - просто тренирующие. В каждом из них должны дидактически правильно осуществляться обучение основам, техники и тактики вида спорта, развитие различных двигательных качеств, т.е. планомерно решаться задачи различных сторон подготовки, в конечном счете, обеспечивающие прочный фундамент общей подготовленности для дальнейшего спортивного совершенствования.

Начиная с тренировочного этапа подготовки годичный цикл, включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2 лет обучения главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение технической подготовленности.

Годичный цикл для триатлетов 3-5 года обучения групп спортивной специализации делиться на два крупных макроцикла (продолжительность которых зависит от календаря соревнований). Но в основном первый макроцикл: (ноябрь - январь) – это подготовительный период, где средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Этот период подразделяется на 2 этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общефизической

подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнение двигательных навыков. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе большее внимание уделяется развитию специальных физических качеств, совершенствованию техники, изучаются элементы тактики. Большое внимание уделяется средствам восстановления и контролю над самочувствием спортсмена.

В первом соревновательном периоде (февраль-начало марта) основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях по акватлону и зимнему триатлону. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности воспитанников, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Далее следует довольно таки короткий переходный – восстановительный период (2-3 недели до конца марта), главная задача – как можно более полное восстановление после соревнований.

Второй макроцикл обычно начинается тренировочным сбором по специальной физической подготовке (СФП). Подготовительный период, который длится до июня – июля (в зависимости от календаря соревнований), характеризуется специальной направленностью подготовки – сочетанием в одном тренировочном занятии двух и или трех видов спорта составляющих триатлон.

Летний соревновательный период отличается не только большой продолжительностью (июль – начало сентября), но и количеством стартов от 5 до 10 соревнований по триатлону.

И наконец, переходный период (конец сентября – октябрь) – основная задача отдых и подготовка опорно-двигательного аппарата к более высоким нагрузкам следующего годового цикла, рекомендуется переключение на другие виды спортивной деятельности.

3.7. Проведение врачебно-педагогического, психологического и медико-биологического контроля.

Для достижения планируемых выше спортивных показателей, необходимо выполнение высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Правильному освоению необходимых тренировочных нагрузок способствуют не только специальные восстановительные мероприятия, но и регулярное проведение врачебно-педагогического, психологического и медико-биологического контроля.

Врачебно-педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебно-педагогический контроль заключается в осуществлении совместного наблюдения врачом и тренером за всем ходом тренировочной работы. В процессе врачебно-педагогических наблюдений устанавливается более тесный контакт между врачом, тренером и спортсменом. Наблюдая за спортсменом в условиях спортивной тренировки и соревнований, врач определяет важные данные, характеризующие функциональные особенности его организма, степень напряжения при конкретной физической нагрузке, особенности его реакций в том или ином периоде тренировки или на соревновании, а также в период восстановления организма. Обследование спортсмена в кабинете и наблюдение в условиях тренировок и соревнований тесно связаны между собой, дополняя друг друга. Наблюдения за спортсменами в естественных условиях спортивной деятельности могут быть эффективными только в тех случаях, когда им предшествует углубленное обследование спортсмена в кабинете с применением необходимого комплекса клинико-функциональных методов исследования. Эти наблюдения приобретают особую важность, если при обследовании в условиях врачебного кабинета выявлены отклонения в состоянии здоровья спортсмена. Осуществляя врачебно-педагогические наблюдения, врач изучает условия проведения занятий и соревнований; организацию и методику проведения занятий; исследует влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена; определяет функциональное состояние и тренированность спортсмена; решает вопрос о рекомендациях

относительно текущего и перспективного планирования тренировок. Изучение условий проведения занятий и соревнований связано с изучением тех факторов внешней среды, которые влияют на организм спортсмена в процессе тренировок и соревнований. К ним относятся метеорологические и температурные факторы, санитарное состояние мест занятий и соревнований, состояние спортивного инвентаря и оборудования и др.

Психологический контроль над состоянием спортсмена включает в себя: определенные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки и проведение специальных психологических тестов.

Контроль осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов внутри команды.

Психологический контроль может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи со всеми другими сторонами подготовки спортсмена – физической, технической и тактической. Подготовка самого триатлета перед соревнованиями носит чисто психологический характер. Надо преодолеть отрицательные формы предстартового состояния, повысить свою активность, настроить себя к предстоящей борьбе. Тут велика роль тренера. Хорошо зная мастерство и опыт подопечного и присущие ему психологические барьеры, он должен правильно воздействовать на спортсмена, настроив его на предстоящие соревнования. Необходимо стремиться к тому, чтобы у спортсмена были общий эмоциональный подъем, воодушевление, бодрость, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей борьбе. Такое приподнятое психологическое состояние является фактором, усиливающим жизнедеятельность организма, и способствует повышению спортивных результатов.

Медико-биологический контроль осуществляется в виде обследования на базе специализированного медицинского учреждения (в основном это врачебно-физкультурные диспансеры) и включает в себя следующие виды контроля:

- *углубленное медицинское обследование (УМО)* проводится дважды в год, в начале подготовительного периода и перед основным соревновательным периодом. Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы спортивной подготовки, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению и мерам повышения витаминной обеспеченности.;

- *этапное комплексное обследование (ЭКО)*, используется для оценки текущего состояния здоровья, динамики тренированности и оценки эффективности системы подготовки триатлета, при необходимости внесение поправок, дополнений и частичных изменений. Этапный контроль проводится 3-4 раза в год в основном после тяжелых тренировочных циклов, учебно-тренировочных сборов и серий контрольных соревнований. Для оценки общей и специальной подготовки измеряется частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-клинопробы, электрокардиография, биохимические анализы крови и мочи;

- *текущее обследование (ТО)* проводится не только непосредственно в дни больших или контрольных тренировок для получения срочной информации о ходе тренировочного процесса и функционального состояния спортсмена, но и ежедневно (в условиях учебно-тренировочного сбора) для контроля над эффективностью применяемых восстановительных средств. В основном, так же как и на этапном контроле проводятся орто-клинопробы, электрокардиография, биохимические анализы крови и мочи.

Все виды контроля над состоянием спортсмена должны осуществляться постоянно и систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов контроля помогает следить за динамикой состояния здоровья, физического и психологического развития.

Дает возможность проследить, как переносятся нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторное обследование и консультации с врачами-специалистами.

3.8. Воспитательная работа

Главной задачей воспитательной работы в занятиях с триатлетами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных триатлонистов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение во время тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания триатлонистов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное осуждением, отрицательной оценкой поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественно у спортсменов, как естественно и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, наказание. К последнему, надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления

отдельных моментов слабоволия является привлечение спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности триатлета. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха, коллективное празднование дней рождения создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств как у юного, так и у взрослого спортсмена.

При подготовке спортсмена следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, который включает различные виды воспитания.

Виды воспитания:

Политическое: воспитание патриотизма; верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в триатлоне; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности идеалам Отечества; развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности к товарищам по команде; приобщение к истории и традициям триатлона.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование убежденности в спортивной дисциплине; требованиях тренера; развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена.

Изучение деятельности юных спортсменов:

- как членов коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностное отношение в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие - «звезды», «предпочитаемые», «пренебрегающие», «отверженные».

Управление коллективом: изучение тренером личностных свойств спортсмена; изучение состояний коллектива; регулирование отношений в коллективе; изучение общения спортсмена.

Средства, методы, формы воспитательной работы

Во время активного отдыха основные средства: устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение; кино; литература; театр; музей, интернет, общие собрания команды

Методы: убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение.

Формы организации: совет команды; тренерский совет; совет ветеранов спорта.

Содержание воспитательной работы

- возрождение духовной нравственности граждан России;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание преданности Родине;

- воспитание добросовестного отношения к труду.
- стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
- формирование высоких нравственных принципов.
- воспитание на примерах мужества и моральной чистоты спортсменов старшего поколения.
- поддержание и развитие таких традиций, как прием новичков и проводы ветеранов спорта.
- создание истории коллектива.

Недопустимо в воспитательной работе:

- ограждение спортсменов от созидательной критики;
- низкая профессиональная квалификация тренеров;
- игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний;
- нарушение дисциплины;
- недостаточная требовательность к спортсменам;
- отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу, контроль их работы.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;
2. динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья;
3. получение обучающимися знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, гигиены;
4. устойчивость интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;

К концу обучения учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники самбо;
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований.

К концу обучения учащийся будет уметь:

- НП-1-3 выполнять нормы по ОФП и СФП;
- ТГ-1 выполнять контрольно – переводные нормативы
- ТГ-2 выполнить норматив 1-го юношеского разряда
- ТГ-3-4 выполнить норматив 2-3-го взрослого разрядов
- ТГ-5 выполнить 1-й взрослый разряд

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов.

Можно выделить три вида контроля: промежуточный, текущий и оперативный. Промежуточная аттестация позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа. Текущий контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состояния спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

Контроль над физической подготовленностью в триатлоне на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе включает измерение уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и связанных с ними способностей. Основным методом контроля в этом случае является метод контрольных упражнений (тесты):

Общая физическая подготовка:

1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа для девочек и подтягивание от перекладины для мальчиков;
2. прыжок с места двумя ногами;
3. выкрут прямых рук назад, измеряется расстояние между хватом кистей рук за веревку
4. бег - 30 метров (старт с места).

Специальная физическая подготовка:

1. Бег - 500 м., 1000 м.
2. Плавание – вольный стиль 200м.
3. Триатлон 0,3 – 8 – 2 км

Контроль над технико-тактической подготовленностью на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе заключается в оценке того, что умеет делать спортсмен и как он выполняет освоенные технические движения - хорошо или плохо, эффективно или неэффективно, результативно или нерезультативно. В процессе контроля оценивается объем, разносторонность, эффективность и освоенность техники движений.

Технико-тактическая подготовка:

1. Длина скольжения при отталкивании от бортика бассейна.
2. Техника плавания (200м) и старта с тумбочки, (с понтона)
3. Техника бега (средние дистанции)
4. Техника езды на велосипеде (МТБ, БМХ, шоссейный)
5. Прохождение транзитной зоны.

Основными критериями оценки и контроля занимающихся являются:

- состояние здоровья,
- уровень общей и специальной физической подготовленности,
- спортивно-технические показатели,
- освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями,
- освоение теоретического раздела программы,
- выполнение спортивных разрядов и званий, в соответствии с программой и ЕВСК по триатлону.
- результаты выступления на официальных всероссийских и международных соревнованиях

Контрольно-переводные нормативы на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе

Контрольные нормативы для зачисления в группы НП.

Критерии	Методические указания	Оценка (баллы)		
			Мальчики	Девочки
Бег – 30 м	Желательно проводить на беговой дорожке л/а стадиона	5	5,3	5,7
		4	5,4 – 5,5	5,8 – 5,9
		3	5,6 – 5,9	6,0 – 6,1

Бег - 500 м	Проводится по стадиону или асфальтовой дорожке в парковой зоне	5	2.05	2.20
		4	2.15	2.30
		3	2.25	2.40
Прыжок в длину с места (см).		5	182 и больше	172 и больше
		4	165-181	155-174
		3	150 и меньше	154 и меньше
Гибкость (см)	Определяется по ширине хвата кистей за веревку при выкруте прямых рук назад	5	35 и меньше	30 и меньше
		4	34-45	29-40
		3	55 и больше	50 и больше
Гидро-динамические качества	Определяется по длине скольжения от бортика бассейна	5 4 3	больше 8 м от 5 до 8 м менее 5 м	
Плавучесть	После вдоха спортсмен опускается в воду с поднятыми руками. Оценка – по показанию выхода на поверхность воды части рук	5	локоть	
		4	кисть-локоть	
		3	кисть	

Контрольно-переводные нормативы подготовленности групп (НП) 1-3 года обучения.

Критерии	Мальчики				Девочки		
	(баллы)	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Бег – 30 м	5	5,2	5.1	5.0	5.6	5,5	5.4
	4	5,4	5.3	5.2	5.7	5,6	5.5
	3	5,6	5.5	5.4	5.9	5.8	5.7
Бег- 500 м	5	2.05	2.02	2.00	2.17	2.15	2.13
	4	2.15	2.12	2.10	2.25	2.22	2.20
	3	2.25	2.20	2.15	2.35	2.30	2.25
Прыжок в длину с места (см).	5	185	190	193	175	180	182
	4	165	170	175	160	165	168
	3	150	155	160	145	150	155
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	5	10	15	25	5	8	10
	4	8	12	22	4	6	6
	3	6	10	20 17	3	4	5
Гибкость (см). Выкруты рук назад	5	33	30	28	28	26	23
	4	36	34	32	30	29	27
	3	40	38	36	40	35	33
Проплывание дистанции 200 м., в\с	5	Проплыть всю дистанцию технически правильно					
	4	Проплыть 2/3 дистанции технически правильно					
	3	Проплыть 1/3 дистанции технически правильно					

Комплексная оценка техники триатлона баллы: а). Техника бега б). Техника езды на велосипеде	5	+++	+++	+++	+++	+++	++
	4	++	++	++	++	++	+
	3	+	+	+	+	+	++
							+

Контрольно-переводные нормативы подготовленности тренировочных групп 1-5-го года обучения

Контрольные упражнения	Уровень готовности	Мальчики					Девочки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Подтягивание на перекладине, раз	А	6	8	10	12	15					
	В	4	5	6	8	10	-----	----	-----	----	-----
	С	3	4	5	6	7					
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	А						10	12	15	20	30
	В	-----	-----	-----	-----	-----	8	10	12	15	20
	С						5	6	8	10	15
Прыжок в длину с места, см;	А	195	200	2.05	210	215	185	188	190	192	200
	В	185	190	195	200	205	170	175	180	183	185
	С	175	180	185	190	195	160	165	170	172	175
Бег 1 км	А	3.15	3.05	3.00	2.55	2.55	3.45	3.30	3.25	3.22	3.20
	В	3.30	3.20	3.15	3.10	3.05	4.00	3.50	3.45	3.40	3.37
	С	3.45	3.40	3.30	3.25	3.20	4.30	4.15	4.05	4.00	3.55
Плавание 200 м, в/с	А	2.40	2.30	2.24	2.20	2.15	2.50	2.40	2.35	2.32	2.30
	В	2.45	2.40	2.35	2.30	2.24	3.00	2.55	2.50	2.45	2.40
	С	3.05	3.00	2.50	2.45	2.40	3.30	3.20	3.10	3.00	2.55
Выполнение разряда, Триатлон, км 0.3 + 8 + 2 ,	А	2 юн.	1 юн.	3 взр.	1 взр.	КМС	1	3 взр.	2	1	КМ
	В	3 юн.	2 юн.	1 юн.	2 взр.	1 взр.	юн.	1 юн.	взр.	взр.	С
	С	-----	3 юн.	2 юн.	3 взр.	2 взр.	2 юн.	2 юн.	3	2	1
							юн.		взр.	взр.	взр.
							3 юн.		1	3	2
							юн.		юн.	взр.	взр.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Используемая в программе литература

1. Бойко А. Ф. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокого класса. М.: Физкультура и спорт, 2001. 120 с.
2. Валик Б. Ф. Тренерам юных легкоатлетов. М.: Физкультура и спорт, 1970. 263 с.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1970. 263 с.
4. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М.: Физкультура и спорт, 1976. 270 с.
5. Друзь В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки. Киев: Здоровье, 1976. 95 с.
6. Дедковский С.М. Скорость или выносливость. М.: Физкультура и спорт, 1973. 208 с.
7. Захаров А. А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / - М: Советский спорт, 2005 -160
8. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. Киев: Здоровье, 2009. 144 с.
9. Ивочкин В.В., Травин Т.Г., Королев Г.Н., Семаева Г.Н./ Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-спортивных школ, специализированных детско-спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 108 с.
10. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В./ Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-спортивных школ, специализированных детско-спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2008.-216 с.
11. Каунсилмен Д. Наука о плавании: Пер. с англ. М.: Физкультура и спорт, 2011. 429 с.
12. Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами. М.: Физкультура и спорт, 2012. 335 с.
13. Лучискенс Т. В., Христофоров А. Н. Триатлон (Плавание – Велосипед - Бег): программа для СДЮСШ и ШВСМ. – Красноярск, 2007.— 36 с.
14. Максименко Г.Н. Управление тренировочным процессом юных бегунов. Киев: Здоровье, 2007. 143 с.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 2010- 543 с.
16. Никитушкин В. Г. — Современная подготовка юных спортсменов. Глава №3 - Возрастные особенности занятий с юными спортсменами. // Современная подготовка юных спортсменов. - 2010.
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 2012. 260 с.
18. Платонов В.Н., Фесенко С.Л. Сильнейшие пловцы мира /Методика спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 2010. 304 с.
19. Средства и методы этапного педагогического контроля и индивидуализации тренировочного процесса /Под ред. Е.А. Успенской. Ленинград: "Б.и.", 2003. 101 с.
20. Трогш. Б. Тесты в спортивной практике М.: Физкультура и спорт, 1966. 238 с.
21. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина. Руководство для врачей. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 2009- 560 с.

2. Интернет-ресурсы:

1. <http://www.posetech.com/> Техника Бега от Николая Романова
2. <http://www.osdusshor.ru/> Детский спорт в Тюмени - ГАУ ДОД ТО ОСДЮСШОР
3. <http://shosser.ru/articles> Статьи Велоспорт
4. <http://swimming.hut.ru/index.html> КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПЛАВАНИЯ
5. <http://www.fizkulturai sport.ru/> Теория и методика физического воспитания и спорта
6. <http://www.ns-sport.ru/stati.html> – спортивный обозреватель.
7. <http://gendocs.ru/?sendmessage=1> Онлайн документы, учебные материалы.
8. http://www.fskzvezda.ru/programma_plavanie ФСК Звезда - плавание программа.
9. <http://podhod.nm.ru/modern.html> Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте.
10. <http://tst.sportedu.ru/> Технология спортивной тренировки
11. <http://www.nauka-shop.com/mod/shop/productID/50588/> Научные работы, диссертации.
12. <http://www.sportmedicine.ru/> Спортивная медицина - информационный интернет-портал
13. <http://www.gokarting.ru/articles/93/> Психологическая подготовка