Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования

детско-юношеская спортивная школа

Согласовано «УТВЕРЖДАЮ»

тренерско-педагогическим Директор МБОУ ДО ДЮСШ

советом МБОУ ДО ДЮСШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Астахов Р.А.

Протокол №\_\_\_\_\_ Приказ №\_\_\_\_\_

от « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г от « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа

физкультурно–спортивной направленности

по виду спорта Триатлон

уровень сложности: базовый уровень 1, 5 года обучения

возраст учащихся: 7-14 лет

срок реализации: 1 год

 тренер - преподаватель: Рябов Д.С.

Программа разработана на основе

 примерной программы спортивной подготовки

 для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ

р.п. Усть – Донецкий

2020 г.

Рецензенты: 1.

 2)

**Программа предназначена** для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по виду спорта «Триатлон» в МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Усть – Донецкий.

**Раскрывает** содержание учебной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по уровню подготовки, система контрольных нормативов для перевода обучающихся в группах более высокой квалификации.

ОГЛАВЛЕНИЕ:

1.Пояснительная записка:

* нормативная база
* направленность, цели и задачи программы
* характеристика вида спорта
* минимальный возраст детей для зачисления на обучение
* минимальное количество обучающихся в группах
* срок обучения
* планируемые результаты освоения образовательной программы

2.Учебно-тематический план

* срок реализации программы (50 учебных недель: из них 42 учебно-тренировочных недели, 7 недель самостоятельной работы по индивидуальному учебному плану или самостоятельная работа в присутствии тренера)
* план учебного процесса
* календарный учебный график
* расписание учебных занятий

3.Методическая часть

* методика и содержание работы по предметным областям
* объем учебных нагрузок
* методические материалы
* методы выявления и отбора одаренных детей
* требования по технике безопасности в процессе реализации образовательной программы

4.План воспитательной и профориентационной работы

* групповая и индивидуальная работа с обучающимися
* проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно - спортивных и иных мероприятий
* иные мероприятия

5.Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования

* комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы
* перечень текстов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы
* методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

6.Перечень информационного обеспечения

1.Пояснительная записка.

 1.1.Программа базового уровня сложности по виду спорта Триатлон разработана и составлена в соответствии с:

* Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
* Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации".
* Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "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".
* Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 №731».
* Совместным письмом Министерства спорта Российской Федерации от 10.09.2019 № ИСК-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения Российской Федерации от 10.09.2019 № 06-985;
* Совместным письмом Министерства спорта Российской Федерации от 02.09.2019 № СК-ПВ-10/7666 и Министерства просвещения Российской Федерации от 02.09.2019 № МР-070/06;
* СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660);
* Уставом МБОУ ДО ДЮСШ, локальными актами учреждения.

 1.2.Программа определяет основные направления и условия спортивно-оздоровительных групп по виду спорта Триатлон в МБОУ ДО ДЮСШ и предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 14 лет.

**Образовательная программа учитывает**:

* особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
* психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе тендерные особенности обучающихся.

В соответствии с приказом Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», образовательная деятельность по дополнительной образовательной ***программе направлена:***

* на формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
* удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
* обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
* выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
* профессиональную ориентацию обучающихся;
* создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
* социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
* формирование общей культуры обучающихся;
* удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

 *Данная программа базируется на адаптации программ по плаванию и легкой атлетике для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ (Кашкин 2004, Попов 1984) и реализуется  в виде программы по обучению азам триатлона учеников младших классов в рамках дополнительного образования.*

 В программе реализуются результаты научных и практических исследований, наблюдений над обучающимися спортивной школы. Используется передовой отечественный и зарубежный опыт подготовки триатлонистов, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии педагогическая программа отражает результаты образовательной программы «Триатлон» в работе с детьми младшего школьного возраста в рамках дополнительного образования. Полученный опыт  позволяет рассматривать обучение основам триатлона на начальном этапе спортивной подготовки как эффективное средство формирования и повышения мотивации к регулярным занятиям физической культурой как основной составляющей здорового образа жизни.  Регулярные занятия циклическими видами спорта рассматриваются в современной медицине как один из наиболее значимых факторов физического развития и повышения адаптивных возможностей организма. Содержательные компоненты программы (работа с  образовательными ресурсами внешкольной среды, тренировочная, соревновательная и внеклассная деятельность обучающихся) позволяют добиться устойчивого интереса у обучающихся к занятиям циклическими видами спорта (плавание, легкая атлетика, лыжные и велосипедные гонки) на протяжении продолжительного времени.

Наблюдаемые на современном этапе устойчивые негативные тенденции в состоянии здоровья младших школьников во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью. Умеренные и посильные циклические упражнения являются мощным стимулятором гармоничного развития детского организма, служат эффективным средством закаливания и профилактики сердечно-сосудистых и простудных заболеваний, а также нарушений опорно-двигательного аппарата. Особое место в сфере физической культуры занимают виды спорта, в которых основная составляющая – бег как одна из наиболее доступных и естественных форм физической деятельности человека, в которой принимают участие все его жизненно важные органы и системы, а также плавание и лыжные гонки (зимний триатлон). Велосипедный спорт интегрирует в себе умеренные физические нагрузки, сопровождаемые повышенным эмоциональным фоном, и навыки работы с техникой.

Триатлон (плавание, велогонка, бег) – новый вид массового спорта, обучение которому не входит в общеобразовательный стандарт. Комплекс данных видов спортивной деятельности вызывает интерес у учащихся и их родителей и позволяет по-новому решать вопросы повышения физического воспитания младших школьников, с одновременным освоением жизненно необходимых двигательных навыков и технических средств. Опыт внедрения экспериментальной программы (2006 - 2011)позволяет утверждать, что СМЕНА ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, являющаяся СОДЕРЖАТЕЛЬНОЙ ХАРАКТЕРИСТИКОЙ ТРИАТЛОНА КАК ВИДА СПОРТА,  препятствует снижению уровня мотивации школьников к занятиям бегом и плаванием, а также служит привлекающим фактором при выборе спортивной секции для младшего школьника (как и его родителей).

Разнообразие видов реализуемой деятельности и техник в обучении, с одной стороны, позволяет прививать детям на ранних стадиях привычку к здоровому образу жизни, регулярным физическим нагрузкам и интерес к массовым видам спорта, с другой стороны, является продуктивной основой для мониторинга показателей общей физической подготовленности.

**Цели и задачи:**

**Целью**программы является укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие и  повышение мотивации младших школьников к занятиям циклическими видами спорта через освоение основ триатлона, создание у школьников представления о месте данных видов деятельности в физическом воспитании и формировании здорового образа жизни.

Для достижения данной цели были поставлены следующие **задачи:**

* привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям плаванием и триатлоном;
* укрепление здоровья и закаливание;
* освоение и совершенствование техники всех способов спортивного плавания;
* расширение двигательного опыта за счет овладения техникой бега и езды на велосипеде;
* планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
* устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
* формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
* ознакомление учащихся с историей и составляющими триатлона как вида спорта и правилами проведения соревнований;
* воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
* профилактика вредных привычек и правонарушений.

Реализация поставленных задач требует применения фронтального (одновременного, поточного) и индивидуального методов организации учебной деятельности, а также метода круговой тренировки.  Занятия по триатлону проводятся в форме различных по типу тренировок: игровых, учебных, учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных, комплексных и соревновательных.

Предлагаемая программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по триатлону младших школьников позволяет обучить плаванию детей разного уровня физической и плавательной подготовки, а также развивать выносливость и скоростно-силовые способности в беге, плавании и гонке на велосипедах на посильных для них дистанциях. Как спортивно-технический вид спорта триатлон способствует вовлечению подрастающего поколения в процесс научно-технического творчества, формированию у них стремления к техническим знаниям и здоровому образу жизни.

***В основу программы положены:***

* тематический принцип планирования учебного материала с учетом интересов детей и их возрастных особенностей;
* принцип систематичности и последовательности, обеспечивающий устойчивость получаемых результатов педагогического опыта;
* принцип чередования видов деятельности, позволяющий поддерживать мотивацию обучающихся на высоком уровне на всех этапах освоения программы;
* принцип сопряженного воздействия;
* принцип формирования положительной мотивации к преодолению физической нагрузки;
* единство воспитания  и образования, сочетающее в себе процесс обучения и творческую деятельность воспитанников и формирующее у последних понимание сущности физического воспитания;
* система  межпредметных связей (физическое воспитание, природоведение, биология), способствующая осознанию воспитанниками роли и места физической культуры в их жизни, что является значимым фактором формирования личности.

Характерной чертой триатлона является комбинированная подготовка спортсмена в различных спортивных дисциплинах (плавание, бег и велогонка).

**Характеристика вида спорта Триатлон*.***

Триатлон – это спортивное троеборье, которое выполняется подряд, в последовательности: плавание, велосипедная гонка и бег.

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.

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.

* Также под эгидой Международной Федерации триатлона и Федерации триатлона России культивируются смежные с триатлоном виды спорта
* Дуатлон (бег + велогонка + бег);
* Акватлон (бег + плавание + бег);
* Триатлон – зимний (бег + велогонка + лыжная гонка);
* Кросс-триатлон (плавание + велогонка на МТБ + бег по пересеченной местности).

 Дистанции в этих, самостоятельных видах спорта, также отличаются большим разнообразием, в зависимости от возраста спортсменов и особенности конкретных условий проведения соревнований.

 1.4.-1.5.Минимальный возраст для зачисления на обучение по виду спорта Триатлон

Наполняемость групп.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни сложности программы | Период обучения (лет) | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Оптимальный (рекомендуемый)количественный состав групп (чел.) | Максимальный количественный состав группы (чел.) | Объем тренировочной нагрузки (час/неделю) |
| Спортивно оздоровительная группа. | 1 | 15 | 14-16 | 25 | 6 |

**Ожидаемые результаты:**

*Для групп СОГ:*

Укрепление здоровья и закаливания организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике плавания, бега, езды на велосипеде, формирование стойкого интереса к триатлону, воспитание морально-волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, а также начальных навыков в качестве помощника тренера и судьи, выполнение нормативов юношеских разрядов.

По итогам года проводятся итоговая сдача нормативов ОФП и знание ПДД с последующим зачетом по результатом которых производится перевод учащихся в следующею группу базового уровня сложности, учащиеся несдавшие переходные нормативы остаются в группе СОГ.

**Нормативы ОФП**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м(не более 5,8 с) | Бег на 30 м(не более 6,2 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 70 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 65 см) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 150 см) | Прыжок в длину с места(не менее 140 см) |
| Приседания за 15,0 с(не менее 10 раз) | Приседания за 15,0 с(не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз) |

.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование предметных областей/Форм учебной нагрузки | Общий объем учебнойнагрузки (в ч) | Самостоятельная работа(в часах) | Учебные занятия (в часах) | Аттестация (в часах) |  |
| теоретически | практические | текущая | промежуточная | СОГ |
|  | Общий объем часов | 294 | 34 | 32 | 223 | 3 | 2 | 294 |
| 1 | ***Специальная физическая подготовка***  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | ***Общая физическая подготовка*** | ***163*** |  |  |  |  |  | ***163*** |
| 2.2 | плавательный сегмент | 71 |  |  |  |  |  | 71 |
| 2.3 | велосипедный сегмент | 37 |  |  |  |  |  | 37 |
| 2.4 | беговой сегмент | 55 |  |  |  |  |  | 55 |
| 3.1 | ***Техническая подготовка***  | ***39*** |  |  |  |  |  | ***39*** |
| 3.2 | плавательный сегмент | 9 |  |  |  |  |  | 9 |
| 3.3 | велосипедный сегмент | 11 |  |  |  |  |  | 11 |
| 3.4 | беговой сегмент | 12 |  |  |  |  |  | 12 |
| 3.5 | Физкультурные и спортивные мероприятия | 7 |  |  |  |  |  | 7 |
| 4.1 | ***Вариативные предметные области*** | ***20*** |  |  |  |  |  | ***20*** |
| 4.2 | Акробатика | 8 |  |  |  |  |  | 8 |
| 4.3 | Различные виды спорта и подвижные игры | 12 |  |  |  |  |  | 12 |
| 4.4 | Спортивное и специальное оборудование |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.1 | ***Теоретическая, психологическая подготовка***  | ***32*** |  |  |  |  |  | ***32*** |
| 5.2 | ПДД | 12 |  |  |  |  |  | 12 |
| 5.3 | Основы физической культуры и спорта | 20 |  |  |  |  |  | 20 |
| 6.1 | ***Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика***  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.2 | Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.3 | Тренерская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.1 | ***Практические занятия***  | ***223*** |  |  |  |  |  | ***223*** |
| 7.2 | Тренировочные мероприятия | 163 |  |  |  |  |  | 163 |
| 8.1 | ***Самостоятельная работа*** | ***34*** |  |  |  |  |  | ***34*** |
| 9.1 | ***Аттестация*** | ***6*** |  |  |  |  |  | ***6*** |
| 9.2 | Текущая аттестация | 3 |  |  |  |  |  | 3 |
| 9.3 | Промежуточная аттестация | 2 |  |  |  |  |  | 2 |

**2. Учебно-тематический план**

2.1. План учебного процесса

2.2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК – Спортивно-оздоровительная группа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Содержание* | *Часы*  | *месяцы* |
| *сентябрь* | *октябрь* | *ноябрь* | *декабрь* | *январь* | *февраль* | *март* | *апрель* | *май* | *июнь* | *июль* | *август* |
| ***1*** | ***Специальная физическая подготовка*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1*** | ***Общая физическая подготовка*** | ***163*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | плавательный сегмент | *71* | *6* | *8* | *6* | *7* | *5* | *7* | *8* | *8* | *6* | *6* | *4* | *-* |
| 1.2 | велосипедный сегмент | *37* | *2* | *3* | *3* | *7* | *3* | *4* | *4* | *4* | *2* | *3* | *2* | *-* |
| 1.3 | беговой сегмент | *55* | *5* | *5* | *6* | *8* | *3* | *6* | *5* | *5* | *4* | *6* | *2* | *-* |
| ***2*** | ***Техническая подготовка*** | ***39*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | плавательный сегмент | *9* | ***2*** |  | ***2*** |  | ***2*** |  | ***2*** |  |  |  | ***1*** | ***-*** |
| 2.2 | велосипедный сегмент | *11* | *2* | *2* |  |  |  |  |  | *2* | *2* | *2* | *1* | *-* |
| 2.3 | беговой сегмент | *12* | *2* | *2* | *2* |  | *2* |  |  | *2* |  | *2* |  | *-* |
| 3 | Физкультурные и спортивные мероприятия | *7* |  | *1* |  |  |  |  |  |  | *3* | *3* |  | *-* |
| ***4*** | ***Вариативные предметные области*** | ***20*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1 | Акробатика | *8* |  |  | *2* |  | *2* |  |  |  | *2* |  | *2* | *-* |
| 4.2 | Различные виды спорта и подвижные игры | *12* | *2* |  | *2* |  | *2* |  | *2* | *2* | *2* |  |  | *-* |
| 4.3 | Спортивное и специальное оборудование |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *-* |
| ***5*** | ***Теоретическая, психологическая подготовка*** | ***32*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.1 | ПДД | *12* |  | *2* |  | *2* |  | *2* | *2* | *2* | *2* |  |  | *-* |
| *5.2* | *Физкультура, спорт и развитие триатлона в РФ* | *2* | *2* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *-* |
| *5.3* | *Влияние занятий триатлоном на организм* | *4* |  | *2* |  |  |  | *1* | *1* |  |  |  |  | *-* |
| *5.4* | *Техника безопасности, профилактика травматизма* | *4* | *2* |  |  |  |  | *1* | *1* |  |  |  |  | *-* |
| *5.5* | *Моральная и психологическая подготовка* | *10* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* |  | *-* |
| ***6*** | ***Аттестация*** | ***5*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *6.1* | *Текущая аттестация* | *3* |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *3* |  | *-* |
| *6.2* | *Промежуточная аттестация* | *2* |  |  |  | *2* |  |  |  |  |  |  |  | *-* |
| *7* | *Самостоятельная работа по индивидуальному плану* | ***34*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *16* | *18* |
|  | *Всего часов* | *294* | *26* | *26* | *24* | *28* | *20* | *22* | *26* | *26* | *24* | *26* | *28* | *18* |

2.3.Расписание учебных занятий

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Кол-во часов | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота |
| СОГ-1(1) | 6 | 15.30-17.00 |  | 15.30-17.00 |  |  | 10.00-11.30 |
| СОГ-1(2) | 6 | 17.20-18.50 |  | 17.20-18.50 |  |  | 11.45-13.15 |
| СОГ-1(ВК) | 6 |  | 15.30-17.00 |  | 15.30-17.00 |  | 13.30-15.00 |
| СОГ-1() | 6 |  |  |  |  |  |  |

**3.Методическая часть**

 Основными формами проведения учебно-тренировочного процесса являются:

* учебно-тренировочное занятие с группой, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием;
* самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
* тренировочные мероприятия;
* участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

 Многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

* строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
* непрерывное совершенствование спортивной техники;
* неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
* правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
* осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех уровнях многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

**Элементы акробатики**

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

**Подвижные игры и эстафеты**

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**Гимнастические упражнения**

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, лестница, скамейка, перекладина.

**Спортивные игры**

Баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка

*Упражнения для развития быстроты*

Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 х 10 м, 4 х 5 м, 4 х 10 м, 2 х 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10 – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

*Упражнения для развития ловкости*

Прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°. Прыжки вперед с поворотом. Прыжки с места и с разбега. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

*Упражнения для развития силы*

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

**Плавательная подготовка**

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

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

2. *Подготовительные упражнения в воде:*

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

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

Изучение движений руками, ногами, дыхания и их согласованности во всех способах плавания, при плавании с помощью рук и ног, и в полной координации без поддерживающих средств.

* Плавание в полной координации всеми способами.
* Плавание с дощечкой, 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**

Вело подготовка входит в программу обучения на отделении триатлон с 10 лет.

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 триатлета**

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.

**Сенситивные периоды развития физических качеств**

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Аэробные возможности |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

**Избранный вид спорта.**

* Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности. Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения

равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы,

туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

* Овладение основами техники и тактики. Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.
* Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях. Разбор правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.
* Развитие специальных физических и психических качеств. Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.
* Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности

занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

* Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения

спортивных разрядов и званий. Спортивное звание МСМК присваивается за выполнение нормы на официальных спортивных соревнованиях международного статуса, чемпионате России, Кубке России, первенстве России. При обязательном использовании электронной системы хронометража. В судействе соревнований (кроме международных) должны принять участие не менее трех спортивных судей всероссийской категории. Спортивное звание МС присваивается за выполнение норм на официальных соревнованиях не ниже статуса первенства федерального округа, зональных отборочных соревнований, первенствах. При обязательном использовании электронной системы хронометража. В судействе соревнований должны принять участие не менее трех спортивных судей всероссийской категории. Спортивный разряд КМС присваивается за выполнение нормы на соревнованиях не ниже статуса муниципального образования. I, II, III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы на соревнованиях любого статуса.

**Восстановительные мероприятия**

Дальнейший рост спортивных достижений сопровождается увеличением интенсивности и объема тренировочной работы спортсмена за счет увеличения количества тренировок. В этой связи уменьшается время, отводимое на естественное восстановление организма, что ограничивает дальнейший рост тренировочной нагрузки, в связи с этим применяются средства ускоренного восстановления. Поэтому в совершенствовании реабилитации спортсменов высокой квалификации ставятся новые задачи. Специалистами разработаны эффективные принципы планирования и реализации восстановительных мероприятий. Они включают следующее:

* учет закономерностей естественного течения процессов утомления и восстановления;
* учет специфики вида спорта, периода тренировки, характера утомления и конкретной тренировочной нагрузки;
* комплексное использование педагогических, психологических и медико-биологических средств;
* рациональное сочетание и последовательность средств восстановления;
* систематическое проведение реабилитационных процедур;
* индивидуализацию и варьирование средств и методов восстановления;
* планирование реабилитации в комплексе с тренировочными воздействиями;
* введение действенного контроля над эффективностью восстановительных мероприятий.

Современная система реабилитации представляет совокупность взаимодействующих средств и методов, взаимосвязанных с тренировочным процессом и направленных на восстановление работоспособности спортсмена.

**Педагогические средства восстановления**

В комплексной системе реабилитации педагогическим средствам отводится центральное место. Любые иные оказывают положительное и эффективное воздействие только в случае рационального построения основных элементов структуры тренировочного процесса. Педагогические средства стимулируют процесс восстановления за счет оптимизации тренировки. Этому способствует целый комплекс практических мероприятий:

* Правильный выбор места и времени занятий.
* Разнообразие в применяемых средствах и методах тренировки.
* Творческое соблюдение известных принципов спортивной тренировки.
* Рациональное построение различных элементов структуры тренировочного процесса.
* Индивидуальный подход к планированию тренировочной нагрузки.
* Соответствие содержания подготовительной и заключительной частей задачам основной части занятия.
* Сочетание средств общего, регионального и относительно локального воздействия.
* Использование в тренировочном занятии элементов расслабления и активного отдыха.
* Планирование восстановительных циклов.
* Создание положительного эмоционального фона.
* Избранная стратегия многолетней подготовки спортсмена.

**Психологические средства восстановления**

В комплексной системе восстановления психологическим средствам отводится значительная роль. Следует отметить, что эффективное их использование возможно при сотрудничестве педагога с соответствующими специалистами психологии, социальной психологии и в ряде случаев психиатрии.

К наиболее доступным и широко применяемым психологическим средствам восстановления работоспособности спортсмена следует отнести следующие:

* Мероприятия по исключению отрицательных эмоций (в каждом случае необходимо разобраться в истинных причинах и без промедления принять соответствующие меры);
* Специальные дыхательные упражнения (оказывают влияние через дыхательный центр на другие системы организма);
* Мышечная релаксация (сознательно расслабляя мышцы, можно снизить напряжение нервной системы, ускоряя восстановительные процессы);
* Разнообразие досуга (хорошо продуманный и организованный досуг способствует поддержанию в условиях тренировочного сбора высокой работоспособности и оптимального психического состояния спортсмена);
* Условия быта (создание безукоризненных условий для тренировки и отдыха, а также наличием и выполнением четкого распорядка деятельности всего коллектива);
* Психопрофилактика (освоение и использование спортсменом методов психорегуляции);
* Психотерапия (направлена на устранение имеющихся отклонений в психике спортсмена посредством сна, гипнотических и фармакологических воздействий).

**Медико-биологические средства восстановления**

Отечественной и зарубежной наукой и практикой разработан огромный арсенал медико-биологических средств. Основными наиболее действенными и широко используемыми в процессе тренировки и соревнований средствами являются питание, витаминизация, фармакологические формы, массаж, физио - и гидропроцедуры.

Для обеспечения энергетического и пластического процессов организм спортсмена необходимо снабжать соответствующей по качеству и количеству пищей. При разработке рационов питания для спортсменов следует руководствоваться следующими принципами (А. А. Покровский):

* снабжать необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходованию в процессе физических нагрузок;
* соблюдать сбалансированность питания по аминокислотам, входящим в состав белковых продуктов, выгодных взаимоотношений в жирно-кислотной форме диеты, рациональных соотношений в спектре минеральных веществ: между количествами основных пищевых веществ, витаминами и микроэлементами;
* выбирать адекватные формы питания (продукты, пищевые вещества и их комбинации) на периоды интенсивной тренировки, подготовки к соревнованиям, во время соревнований и в восстановительный период;
* индивидуализировать питание в зависимости от морфофункциональных особенностей спортсмена, состояния его пищеварительного аппарата, вкусов и привычек.

 Учебная нагрузка устанавливается в соответствии в объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

**Учебная нагрузка рассчитана на 42 учебные недели.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Кол-во часов в неделю | Кол-во занятий в неделю | Оптимальный режим занятий | Кол-во часов в год | Примерное количество занятий в год |
| Базовый уровень сложности |
| 1-2 год обучения | 6 | 3 | 2x2x2 | 252 | 168 |
| 3-4 год обучения | 8 | 4 | 2x2x2x2 | 336 | 168 |
| 5-6 год обучения | 10 | 5 | 2x2x2x2x2 | 420 | 210 |

**Методические материалы**

 Основными формами проведения учебно-тренировочного процесса являются:

* учебно-тренировочное занятие с группой, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием;
* индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
* самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
* тренировочные мероприятия;
* участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

 Многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

* строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
* непрерывное совершенствование спортивной техники;
* неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
* правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

 **Методика выявления и отбора одаренных детей**.

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Наиболее актуальным вопросом в развитии триатлона и современного спорта является необходимость спортивного отбора, начиная с детского возраста и заканчивая институтами физической культуры и спорта.

 Отбор спортсменов как раздел работы тренера по триатлону подразделяется на три взаимообусловленные и в то же время относительно самостоятельные части:

* спортивная ориентация (начальный отбор детей) с целью обнаружения их потенциальных способностей к определенным видам спорта;
* спортивный отбор (отбор кандидатов в сборные команды);
* комплектование сборных команд.

Сложность проблемы отбора состоит в ее многогранности.

*При отборе следует учитывать:*

* Наличие обостренного чувства чести и самолюбия (только дети, обладающие этими качествами, выдерживают трудности спортивной деятельности и способны постоянно ставить и решать все более трудные задачи).
* Высокий уровень выносливости. Для высоких спортивных достижений необходима выносливость. Это качество трудно тренируемо, т.к. во многом обусловлено наследственностью. При наличии достаточной выносливости экономичнее выполняются тренировочные задания, выдерживаются большие нагрузки, быстрее происходит восстановление. Все это способствует выполнению большего объема тренировочной работы и достижению высокого результата в соревнованиях.
* Координационная одаренность. Триатлет выполняет множество разнообразных движений в различных условиях движения. Это требует хорошей координации. Успешность совершенствования этого качества находится в зависимости от координационной одаренности.

**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:

* Производить построение и перекличку учебной группы с последующей регистрацией в рабочем журнале, напомнить основные положения техники безопасности в бассейне.
* Не допускается увеличение числа занимающихся ,в каждой группе, сверх установленной нормы.
* Обеспечить организационный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна, присутствие спортсменов в помещении ванны бассейна без тренера запрещено.
* Внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися в воде, при первых же признаках переохлаждения пловцов вывести группу из воды.
* 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.
* При окончании занятий произвести построение и подсчет занимающихся.
* При занятиях по плаванию на открытой воде (озеро, пруд, река и т.д.) тренер обязан:
* Производить построение и перекличку учебной группы с последующей регистрацией в рабочем журнале, напомнить основные положения техники безопасности на открытой воде.
* 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.)
* Иметь на тренировки средства спасения (лодка, спасательный круг и т.д.), медицинскую аптечку с необходимым набором медицинских средств.
* При окончании занятий произвести построение и подсчет занимающихся.

 Особое внимание по техники 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 лидирующие 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 техники безопасности,
* тщательно объяснить маршрут выезда на загородное шоссе,
* проверить техническое состояние велосипедов.

 **Тренировки на шоссе без машины сопровождения - запрещены!**

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

* к занятиям по легкой атлетике допускаются спортсмены прошедшие инструктаж по техники 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 техники 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 прохождение поворотных буев, 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 обратится к судье соревнований, тренеру или медицинскому работнику.

**4.План воспитательной и профориентационной работы**

 Эффективность воспитательной работы во многом зависит и от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свое обучение и спортивные достижения.

 *Формы и методы воспитания*

1. Трудовое воспитание: организация самообслуживания (дежурство юных спортсменов во время тренировочных занятий, подготовка оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т.д.) и др.

2. Нравственное воспитание: беседы на эстетические и спортивно-эстетические темы, диспуты, встречи с известными спортсменами, проведение торжественных собраний, празднование «дней рождения», посещение музеев, выставок, походы в кино, экскурсии, турпоходы и др.

3. Интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умение объективно анализировать приобретенный опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, развитие игрового мышления и творческих проявлений в спортивной деятельности.

 Воспитательная работа состоит из индивидуальной и групповой работы с обучающимися.

**Основные принципы индивидуальной воспитательной работы:**

* Повседневное внимание каждому подростку, сочетаемое с высокой требовательностью и заботой о его жизни, быте, досуге.
* Все требования должны быть конкретными, понятными и определенными.
* Органически сочетаться с уважением к воспитанникам
* Соблюдение чувства меры в критике недостатков воспитанника и опора на его положительные качества. Критика должна быть принципиальной, доброжелательной.
* Критиковать можно поступки, но не личность.
* Недопущение стихийности и самотека в отборе и использовании путей и средств в решении воспитательных задач.
* Оперативно реагировать на поведение каждого воспитанника.
* Оперативно изменять формы и методы воздействия на личность при необходимости;
* Планомерность в деле оказания воспитательного влияния на подростка.
* Преемственность и согласованность воспитательных воздействий.

 **Методы и формы индивидуальной воспитательной работы.**

* Изучение документов личного дела.
* Ознакомительная беседа. В ходе беседы необходимо показать дружеское расположение к воспитаннику, проявить искренний интерес, поощрять стремление подростка рассказать о себе.
* Непосредственное изучение осуществляется в ходе беседы, наблюдения, смоделированной ситуации, совместной деятельности.
* Психологическое изучение и рекомендации по совместной воспитательной работе с подростком.
* Учет нарушений поведения.
* Немедленное реагирование на нарушения поведения.
* Использование поощрений: благодарность, похвальная грамота.
* Использование экрана самоорганизации.
* Групповые коррекционные психологические и воспитательные занятия.
* Моделирование проблемных ситуаций.
* Использование критики.
* Общие группа: дела: трудовые дела, культурно-массовые мероприятия, проведение досуга.
* Воспитание успехом.

**План физкультурно-оздоровительных и физкультурно – спортивных мероприятий.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятие  | Сроки проведения |
| 1 | Участие в подготовке и проведение спортивно – массовых мероприятий, посвященных памятным датам России в спортивной школе | В течение года |
| 2 | Участие в турнирах, спартакиадах, зональных и областных соревнованиях | В течение года |
| 3 | Посещение музеев, кинотеатров, соревнований в качестве болельщика. | В течение года |
| 4 | Экскурсии, туристические походы | В течение года |

 **Профориентационная работа** ведется посредством формирования интереса кпрофессии. Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

 Систематическая работа по формированию интереса к профессии тренера-преподавателя через учебно-тренировочное занятие будет способствовать формированию внимания и заинтересованности этой профессией, интереса и уважения к педагогическому труду, повышению уровня знаний, приобретению профессионально-педагогических навыков, воспитанию чувства ответственности, гражданственности, оптимизма, уверенности в завтрашнем дне.

**5.Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования**

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. Технико-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

**Теория ПДД**

1. [Техническое состояние велосипеда](https://pddmaster.ru/pdd/pdd-dlya-velosipedistov.html#3)

2.[Алкогольное опьянение велосипедиста](https://pddmaster.ru/pdd/pdd-dlya-velosipedistov.html#4)

3.[Сигналы поворота](https://pddmaster.ru/pdd/pdd-dlya-velosipedistov.html#5)

4.[Где можно ехать на велосипеде?](https://pddmaster.ru/pdd/pdd-dlya-velosipedistov.html#6)

5.[Выделенные полосы для велосипедистов](https://pddmaster.ru/pdd/pdd-dlya-velosipedistov.html#7)

6.[Выделенные полосы для общественного транспорта](https://pddmaster.ru/pdd/pdd-dlya-velosipedistov.html#14)

7.[Велосипедные зоны](https://pddmaster.ru/pdd/pdd-dlya-velosipedistov.html#15)

8.[Водители велосипедов должны пропускать пешеходов на переходах](https://pddmaster.ru/pdd/pdd-dlya-velosipedistov.html#8)

9.[Световые приборы для велосипедов](https://pddmaster.ru/pdd/pdd-dlya-velosipedistov.html#9)

10.[Возраст для управления велосипедом](https://pddmaster.ru/pdd/pdd-dlya-velosipedistov.html#10)

11.[Запреты для водителей велосипедов](https://pddmaster.ru/pdd/pdd-dlya-velosipedistov.html#11)

 12.[Распространенные нарушения правил водителями велосипедов](https://pddmaster.ru/pdd/pdd-dlya-velosipedistov.html#12).

**Методические указания по организации текущего контроля и промежуточной аттестации.**

 Для оценки уровня освоения Программы проводятся текущий контроль и промежуточная аттестация.

 Текущий контроль осуществляется тренером – преподавателем и проводится в соответствии с учебным планом.

 **Формой текущего контроля является:**

* беседа или тестирование по теоретическим основам физической культуры и спорта;
* диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование по общей, специальной физической и технической подготовке.

**Средствами текущего контроля** являются контрольно - тестовые упражнения по технической, общей и специальной физической подготовке. По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» текущий контроль осуществляется в форме беседы, тестирования.

 При получении низкого результата текущего контроля с воспитанником организуется дополнительная работа, включающая индивидуализацию содержания образовательной деятельности.

 Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений, входящих в учебный план, вне зависимости от уровня обучения. Промежуточная аттестация проводится по завершению учебного года (при переводе на следующий год).

 Формами проведения промежуточной аттестации могут быть:

* итоговое занятие;
* экзамен;
* тестирование по обязательным предметным областям;
* сдача нормативов.

 Результаты и достижения обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях могут быть учтены, как промежуточная аттестация, и внесены в протокол только по решению педагогического совета.

 Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по решению педагогического совета могут быть оставлены на повторное обучение.

 Перевод обучающихся по годам обучению и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, которая может включать учет их участия в официальных спортивных мероприятиях.

Итоговая аттестация проводится в конце второго полугодия.

**Нормативы ОФП**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м(не более 5,8 с) | Бег на 30 м(не более 6,2 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 70 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 65 см) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 150 см) | Прыжок в длину с места(не менее 140 см) |
| Приседания за 15,0 с(не менее 10 раз) | Приседания за 15,0 с(не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз) |

**6.Перечень информационного обеспечения**

6.1. Использованная в программе литература

1. Бойко А. Ф. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокого класса. М.: Физкультура и спорт,2001.120с.

 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.