

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Краснодарского края
«Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию»

«УТВЕРЖДЕНО»

Исполняющий обязанности

директора КК

ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»

Д.В. Телегин

приказ № _____

Программа физической подготовки
(по виду спорта «триатлон»)
«ЮНЫЕ ТРИАТЛОНИСТЫ»

в соответствии с утвержденной государственной работой
«Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения»

Срок реализации: 1 год

Начало

Окончание

Разработчики программы:

ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»

г. Краснодар
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
РАЗДЕЛ 1. Нормативная часть	6
1.1. Специфика организации физической подготовки средствами плавания, в соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения»	6
1.2. План физической подготовки	10
РАЗДЕЛ 2. Методическая часть	15
2.1. Теория и методика физического воспитания (теоретические занятия)	15
2.2. Общая физическая подготовка	16
2.3. Развитие физических качеств	17
2.4. Триатлон как избранный вид спорта	20
2.5. Подвижные игры	26
2.6. Контрольные испытания	26
2.7. Проведение мастер-классов с ведущими триатлетами Краснодарского края	27
2.8. Участие обучающихся в спортивных мероприятиях	27
2.9. Средства обучения в виде спорта «триатлон»	27
2.9.1. Плавательная подготовка	28
2.9.2. Велосипедная подготовка	33
2.9.3. Беговая подготовка	33
РАЗДЕЛ 3. Система контроля и зачетные требования	34
РАЗДЕЛ 4. Требования к материальной базе и инфраструктуре	36
РАЗДЕЛ 5. Заключение	37
РАЗДЕЛ 6. Перечень информационного обеспечения	38
6.1. Список литературы	38
6.2. Интернет ресурсы	39
Приложение	

Пояснительная записка

Одной из основополагающих задач государственной политики является создание условий для развития физической культуры и спорта, как эффективного средства привлечения различных групп населения к активному образу жизни, их оздоровления, повышения уровня физического развития и профилактики правонарушений.

Триатлон – олимпийский вид спорта, представляющий собой мультиспортивную гонку, состоящую из непрерывного последовательного прохождения её участниками трёх этапов: плавания, велогонки и бега, каждый из которых происходит из самостоятельного циклического вида спорта. Это одно из самых эффективных средств физического воспитания, способствующего всестороннему развитию двигательной функции, благодаря сочетанию классических и общедоступных видов спорта, а также морально-волевых качеств личности.

Программа физической подготовки (по виду спорта «триатлон») «ЮНЫЕ ТРИАТЛОНИСТЫ» (далее – Программа) разработана в целях создания условий для осуществления спортивно-оздоровительной работы с детьми, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и ознакомление с основами техники плавания способом «кроль на груди», езды на велосипеде и бега.

Основными задачами Программы являются:

- ✓ привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством триатлона;
- ✓ создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, закаливания организма и разносторонней физической подготовки, профессиональной ориентации и самоопределения детей и подростков, адаптации их к жизни в обществе;
- ✓ формирование общей культуры детей и подростков;
- ✓ организация содержательного досуга детей и подростков;
- ✓ выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей и подростков;
- ✓ обеспечение качественной спортивной ориентации, отбора и углубленной специализации в избранном виде спорта;

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры, это

- спортивно-оздоровительная направленность занятий;
- простота и доступность (показ, объяснение, доступность физических нагрузок и пр.);
- от простого к сложному (изложение программного материала, от простых физических упражнений к более сложным);

- преемственность (последовательность изложения программного материала по частям занятия и решению поставленных задач);

- постепенность (увеличение нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части);

- систематичность проведения занятий.

Направления реализации Программы:

1. Образовательное направление:

- формирование теоретических и практических основ освоения всех сегментов триатлона;

- обучение плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;

- всестороннее развитие физических качеств обучающихся.

2. Воспитательное направление:

- воспитательная работа, направленная на разностороннее развитие личности;

- воспитание чувства коллективизма, сознательной дисциплины, самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах;

- формирование гражданской позиции;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование эстетического вкуса, чувства гармонии;

- формирование нравственных и этических норм;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

3. Оздоровительно-гигиеническое направление:

- оказание положительного влияния на нервную систему;

- активизация обмена веществ;

- улучшение деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем;

4. Психоэмоциональное направление:

- снятие психологической напряженности, создании оптимистического настроения, воспитания морально-этических и волевых качеств;

- формирование и совершенствование спортивного характера;

- обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на физкультурных и спортивных мероприятиях.

5. Спортивное направление:

- развитие физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);

- разностороннее физическое развитие;

- овладение техникой плавания кроль на груди;

- приобретение навыка езды на велосипеде;

- совершенствование техники бега;

- участие в спортивных мероприятиях.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», законом Краснодарского края от 10 мая 2011 года № 2223- КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае», методическими рекомендациями от 05 декабря 2018 года № 1490 «Об утверждении Методических рекомендаций по выполнению государственных (муниципальных) работ в сфере физической культуры и спорта в Краснодарском крае» и иными правовыми актами Российской Федерации и Краснодарского края, регулируемыми вопросы выполнения работ государственными учреждениями Краснодарского края, функции и полномочия учредителя, в отношении которых выполняет министерство физической культуры и спорта Краснодарского края, Уставом государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Краснодарского края «Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию».

Программа включает нормативную и методическую части, содержит рекомендации по построению, содержанию и организации занятий в спортивно-оздоровительных группах, систему контроля и зачетные требования, требования к материальной базе и инфраструктуре, заключение и перечень информационного обеспечения.

Раздел 1. Нормативная часть

1.1. Специфика организации физической подготовки, в соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Программа реализуется в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Краснодарского края «Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию» (далее – Учреждение).

1.1.1. Срок реализации Программы: 1 календарный год (с 1 января по 31 декабря).

1.1.2. Категория участников Программы: дети в возрасте от 10 лет до 13 лет, являющиеся гражданами Российской Федерации или иностранными гражданами с видом на жительство в Российской Федерации, зачисленные в Учреждение по результатам приемных нормативов (далее – обучающиеся).

1.1.3. Организация проведения занятий в Учреждении.

Физическая подготовка обучающихся осуществляется в форме групповых занятий, с наполняемостью групп:

- до 20 человек.

Занятия организуются в соответствии с Планом физической подготовки по виду спорта триатлон (далее – План физической подготовки), рассчитанным на 46 недель.

Группы (этапы Программы) формируются по возрастным категориям:

№ п/п	Возрастная категория	Группа (этап Программы)	Режим посещений и продолжительность занятий
1	2014-2011 год рождения	СОГ 2 этап	5 раз в неделю по 90 минут: - 4 раза- плавание; - 2 раза – легкая атлетика; - 1 раз – велосипедный спорт

Занятия организуются и проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения или лицом его замещающим, которое составляется заместителем директора совместно с инструктором-методистом ФСО с учетом возрастных особенностей детей, занятий в образовательных организациях и требованиями настоящей Программы.

Расписание занятий составляется в астрономических часах.

Непосредственное проведение занятий осуществляют инструкторы по спорту, назначенные приказом директора Учреждения или лица его замещающего, по этапам Программы.

В период отсутствия инструктора по спорту по причине болезни, командировки и т.д., занятие проводит другой инструктор по спорту, ведущий деятельность в рамках реализации Программы, или иной работник Учреждения, имеющий высшее профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт», назначенный приказом директора Учреждения или лица его замещающего.

1.1.4. Организация проведения приемных нормативов для зачисления в Учреждение.

Прием документов, согласно перечню пункта 1.1.5.

Допуск к сдаче приемных нормативов получают обучающиеся в возрасте от 8-ми лет. На момент зачисления обучающейся должен достигнуть возраста, предъявляемого к соответствующему году спортивно-оздоровительной группы.

Сроки проведения этапов приемных нормативов утверждаются приказом Учреждения.

По результатам сдачи приемных нормативов для формируется отдельный рейтинг (сумма баллов по всем нормативам).

Количество бюджетных мест по группам (этапам Программы) и формирование списочного состава обучающихся, рассматриваемых для зачисления в Учреждение с целью освоения Программы, осуществляется в соответствии с указанными рейтингами, исходя из количества бюджетных мест, утверждённых государственным заданием Учреждения и приказом директора Учреждения или лица его замещающего.

Организация приема и зачисления поступающих на Программу, осуществляется Приемной комиссией в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения.

Приемная комиссия проводит индивидуальный отбор поступающих в сроки, утвержденные приказом Учреждения. На заседании комиссии, по окончании обсуждения, председатель Комиссии выносит на голосование решение о зачислении поступающего в Учреждение. Решение по каждому поступающему принимается членами Приемной комиссии по результату прохождения приемных нормативов для поступления в Учреждение, согласно рейтингу (сумма баллов по общей и специальной физической подготовке). При равенстве баллов у поступающих, решение о зачислении принимает Приемная комиссия. При равном количестве голосов «за» и «против» голос председателя Приемной комиссии является решающим. Решение приемной комиссии оформляется протоколом. На основании протокола результаты индивидуального отбора объявляются путем размещения пофамильного списка на информационном стенде Учреждения, сайте Учреждения.

1.1.5. Порядок зачисления в Учреждение.

Перечень документов, предоставляемых для зачисления в Учреждение и выдачи абонеента, дающего право осваивать Программу в течение календарного года на бесплатной основе:

- заявление о приеме от одного из родителей (законного представителя);
- свидетельство о рождении поступающего;
- копия паспорта одного из родителей (законного представителя) с отметкой о регистрации по месту жительства;
- копия паспорта гражданина иностранного государства (для иностранных граждан);
- копия документа установленного образца, подтверждающего факт регистрации по месту проживания одного из родителей (законного представителя), регистрация поступающего либо справка с места образовательного учреждения поступающего;
- медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий триатлоном (углубленное медицинское обследование на спортивно-оздоровительный этап);
- медицинская справка, содержащая анализы необходимые для посещения бассейна (анализ на яйца глист, соскоб на энтеробиоз), заключение с правом посещения бассейна;
- фотография 3x4 – 1 штука;
- дополнительно для иностранных граждан, находящихся на территории Российской Федерации:
 - вид на жительство либо разрешение на временное проживание действительные на период подачи заявления, либо визу и (или) миграционную карту, либо иные документы, предусмотренные федеральным законодательством или заключенным международным договором Российской Федерации, подтверждающее право иностранного гражданина на пребывание (проживание) в Российской Федерации.

Перед зачислением родителям (законным представителям) необходимо ознакомиться с Правилами организации работы, посещения и поведения в Учреждении, техникой безопасности, Уставом Учреждения, Программой физической подготовки, Правилами приема и отчисления из Учреждения.

1.1.6. Основания для отказа родителю (законному представителю) в приеме заявления:

- 1) Отсутствие медицинских документов:
 - справок, содержащих заключение врача о состоянии здоровья ребенка и его допуске к занятиям вида спорта «Триатлон»;
 - отсутствие информации о дате и заключении углубленного медицинского обследования;
 - отсутствие медицинской справки в бассейн;

- отсутствие информации о дате сдачи анализов (анализ на яйца глист, соскоб на энтеробиоз);

2) Противопоказания врача к занятиям вида спорта «Триатлон»;

3) Не сдача вступительных нормативов для освоения Программы физической подготовки по виду спорта триатлон;

4) Отсутствие вакантных мест в Учреждении по количеству утверждённых бюджетных мест по государственному заданию на текущий год на выполнение спортивно-оздоровительной работы.

1.1.7. Организация перевода обучающихся от одного инструктора по спорту к другому и смены расписания занятий.

Перевод обучающихся в течение года от одного инструктора по спорту к другому, либо перевод в группу по другому расписанию осуществляется на основании письменного заявления родителя (законного представителя) с указанием причины перевода и рассматривается индивидуально.

Основанием для перевода обучающихся может являться совмещение времени занятий с учебным процессом в общеобразовательном учреждении.

При переводе обучающихся учитывается:

- согласие инструктора по спорту на перевод обучающихся к другому инструктору по спорту;

- согласие инструктора по спорту, к которому планируется перевод обучающихся;

- наполняемость групп инструктора по спорту, к которому планируется перевод обучающихся. Решение о переводе обучающихся оформляется приказом директора Учреждения или лица его замещающего.

Для перевода обучающихся в течение года устанавливается переходный период с 25 августа по 25 сентября.

1.1.8. Основания для отчисления обучающихся в течение года:

1) Нарушение правил внутреннего распорядка Учреждения или правил пользования спортивным оборудованием.

2) Нарушение техники безопасности во время занятий (за первое нарушение выносится устное предупреждение инструктором по спорту, ведущим занятие, за повторное нарушение – решение принимает директор Учреждения либо лицо, его замещающее, по письменной докладной инструктора по спорту, за третье нарушение – отчисление обучающихся из Учреждения).

3) Нахождение обучающегося в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, перед и во занятиях.

4) Письменное заявление об отчислении из Учреждения от родителя (законного представителя).

5) Рапорт инструктора по спорту о пропусках занятий обучающегося в течение двух недель, без предоставления подтверждающих документов о пропуске занятий (заблаговременно представленная объяснительная записка

от родителя (законного представителя) с объяснениями причин отсутствия, обучающегося или медицинской справки).

Отчисление обучающегося осуществляется приказом директора Учреждения или лица его замещающего.

1.1.9. Финансирование Программы.

Финансирование Программы осуществляется за счет субсидии, выданной Учреждению на реализацию работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Учреждение обеспечивает следующие направления расходов:

- оплата услуг скорой медицинской помощи при организации и проведении физкультурных мероприятий в соответствии с Календарным планом физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий;

Расходы по приобретению экипировки индивидуального использования и средств личной гигиены осуществляются за счет средств родителей (законных представителей) спортсменов.

1.2. План физической подготовки.

План физической подготовки предусматривает следующие разделы:

1. Теория и методика физического воспитания.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов, а также путём самообразования - изучения по заданию инструктора по спорту специальной литературы.

2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (далее - ОФП) направлена на разностороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, развитие и совершенствование двигательных, физических качеств и способностей.

Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств спортсмена, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Выделяют пять основных физических качества человека:

1. Быстрота - способность обучающихся выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

2. Сила - способность обучающихся преодолевать внешние и внутренние сопротивления посредством мышечных напряжений.

3. Выносливость - способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности и без наступления фазы утомления.

4. Гибкость - способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой, которая зависит от

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение)

мышц-антагонистов в суставах.

5. Ловкость (двигательно-координационные способности) — способность обучающихся осваивать новые двигательные действия за относительно небольшой промежуток времени, выполнять сложные по координации движения при изменении динамики их выполнения и в изменяющихся окружающих условиях.

3. Избранный вид спорта - триатлон.

Освоение Программы в области избранного вида спорта включает в себя:

- укрепление здоровья, закаливание организма и отбор способных детей к занятиям триатлоном;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, гибкости, силовых и координационных способностей;
- освоение и совершенствование техники бега, велогонки и всех способов плавания;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с Программой триатлона;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- повышение уровня функциональной подготовленности (общая физическая подготовка (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП));
- освоение соревновательных нагрузок.

4. Контрольные испытания.

Контрольные испытания включают в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

5. *Проведение мастер-классов ведущими триатлонистами Краснодарского края.*

Данный раздел Программы включает в себя организацию и проведение мастер-классов ведущими триатлонистами Краснодарского края, членами спортивной сборной команды Краснодарского края по триатлону с целью формирования дальнейшего интереса обучающихся к систематическим занятиям триатлоном.

6. Участие обучающихся в физкультурных (физкультурно-массовых) и спортивных мероприятиях.

Участие обучающихся в физкультурных (физкультурно-массовых) мероприятиях осуществляется в соответствии с Календарным планом физкультурных (физкультурно-массовых) мероприятий, утвержденным Учреждением.

Обучающихся могут принимать участие в соревнованиях, включенных в календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, муниципальных образований Краснодарского края, министерства физической культуры и спорта Краснодарского края по решению инструктора по спорту, работающего с этим обучающимся, и согласованием с директором Учреждения или лицом его замещающим.

В соответствии с планом физической подготовки инструктором по спорту разрабатывается план-конспект проведения занятия. Занятие состоит из трех частей:

- подготовительной части: построение, переключки, ознакомление спортсменов с основными задачами занятия;
- основной части: упражнения ОФП, упражнения на развитие основных физических качеств, СФП, подвижные игры;
- заключительной части: переключки, подведение итогов занятия, домашнее задание (по необходимости).

План физической подготовки (из расчета 46 недель)

№ п/п	Разделы подготовки	Объемы подготовки
ВТОРОЙ ЭТАП - СОГ		
Общее количество занятий (посещений) в год из расчета 46 недель:		
1	Теоретические занятия (кол-во занятий в год)	414
2	Общая физическая подготовка (кол-во занятий в год)	4
3	Избранный вид спорта - триатлон (кол-во занятий в год)	100
4	Контрольные испытания (кол-во занятий)	291
5	Проведение мастер-классов с ведущими триатлонистами Краснодарского края	2
6	Участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях	в соответствии с планом инструктора по спорту 15

Примечание: В плане физической подготовки по виду спорта триатлон не учитываются занятия в праздничные дни в соответствии с Трудовым Кодексом РФ.

Календарно-тематический план по физической подготовке

Тема занятия	Кол-во занятий в год
ВТОРОЙ ЭТАП – СОГ	
Теоретические занятия:	
Вводное занятие. История развития триатлона	1
Беседа на тему: Основы техники безопасности	1
Лекция на тему: Личная гигиена, предупреждение травматизма	1
Лекция на тему: Влияние физических упражнений на организм человека	1
Практические занятия:	
Общая физическая подготовка	100
Специальная физическая подготовка	174
Техническая подготовка	70
Тактическая подготовка	45
Соревнования и контрольные старты	14
Психологическая подготовка	2
Восстановительные мероприятия	2
Проведение мастер-классов с ведущими триатлонистами Краснодарского края	2
Контрольные испытания (ОФП)	2
Физкультурное мероприятие Фестиваль	1
Итого:	414

Раздел 2. Методическая часть

2.1. Теория и методика физического воспитания (теоретические занятия)

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности вида спорта «триатлон» и его социальной роли.

Обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями занятий, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, коллективизма, формирование спортивного и здорового образа жизни.

Данный раздел Программы включает в себя:

1) на первом этапе (СОГ -2) - 4 теоретических занятий.

Рекомендуемые темы теоретических занятий:

- «Инструктаж по технике безопасности на занятиях»;
- «История развития триатлона» (лекция, беседа);
- «Личная гигиена, предупреждение травматизма» (лекция, беседа);
- «Влияние физических упражнений на организм человека» (лекция, беседа).

2.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (далее ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- повысить быстроту выполнения движений, скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, повысить эластичность мышц;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства - уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям спортивной деятельности в триатлоне. При этом следует помнить, что даже достаточно высокая общая физическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в конкретной спортивной дисциплине. А это значит, что в одних случаях требуется повышенное развитие выносливости, в других - силы и т.д., то есть, необходима специальная подготовка.

ОФП проводится в начале занятий с учетом специализации (триатлон летний или зимний). С началом специальной подготовки (СФП) сокращается объем и интенсивность ежедневных занятий по ОФП.

Основными средствами ОФП на занятиях являются физические упражнения, которые могут выполняться как на суше, так и в воде.

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 элементами бега и сопротивления, с прыжками и 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.

2.3. Развитие физических качеств

Развитие физических качеств – это процесс перехода из одного состояния организма в другое, более совершенное, переход от исходного состояния к новому качественному состоянию за счет положительных функциональных, морфологических и биохимических изменений в организме. Таким образом, развивая физические качества, человек становится более сильным, быстрым, выносливым, ловким.

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах спортивной деятельности.

Процесс освоения любых двигательных действий обеспечен, если обучающийся занимается триатлоном.

Развитие скоростных способностей.

Немаловажное значение имеет развитие скоростных качеств. В триатлоне эти способности характеризуются умением поддерживать необходимую скорость на протяжении всей дистанции.

Физиологической основой скоростных способностей является оптимальный уровень возбудимости и функционирования центральной нервной системы, совершенство механизмов двигательного аппарата, подвижность нервных процессов, способность мышц быстрее сокращаться и быстрее переходить от возбуждения к расслаблению.

Скоростные способности воспитываются, как правило, в единстве с ловкостью и координацией.

С помощью неспецифических средств развиваются общая быстрота движений, ее элементарные формы, динамическая сила мышц, ловкость, подвижность в суставах и способность мышц к расслаблению. К таким средствам относятся:

- упражнения, связанные с развитием быстроты реакции по зрительному и слуховому восприятию;

- спринтерские легкоатлетические упражнения: ускорения со старта и с ходу, бег на 20-25 м, интервальный спринт, бег под уклон и в гору с максимальной частотой движений;

- прыжковый бег, бег с прыжками по лестнице вверх, т.е. упражнения для развития взрывной и динамической силы;

- челночный бег, эстафетный бег;
- подвижные и спортивные игры и т.д.

Характеристика компонентов нагрузки:

- продолжительность упражнений 1-2 сек. (на скорость двигательной реакции), 10-15 сек. (на частоту движений и максимальную скорость).
- интенсивность – 95-100%;
- серий 2-3;
- повторений в серии 4-5;
- интервал отдыха – внутри серии – до 30 секунд, между сериями до 3-х минут

Развитие силовых способностей.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему мышечным напряжением. Определенный уровень развития силы дает спортсмену возможность поддержания скорости движения на дистанции в сложных условиях (подъемы, встречный ветер, рыхлое покрытие трассы) и при наличии препятствий на трассе. Также применение силовой тренировки в комплексе с упражнениями на растягивание способствует эффективному выполнению мышцами своей функции тормоза-ограничителя при высокоамплитудных движениях и резких остановках.

Силовые способности делятся на несколько видов, наиболее важными из которых является максимальная сила и взрывная сила, как подтип скоростно-силовых возможностей, характеризуемая максимальной мощностью. Именно максимальная мощность наиболее востребована в спринтерских дистанциях в беге, коньках, лыжах, велоспорте, плавании.

Задачей общей силовой подготовки является:

- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- воспитания умения проявлять оптимальные усилия в широком диапазоне движений в единстве с ловкостью, быстротой, гибкостью;
- гармоничное развитие всей мускулатуры спортсмена.

Для развития силы ног рекомендуются следующие упражнения:

- бег в гору с высоким подниманием бедра;
- бег по песку, воде с подниманием бедра;
- подскоки на одной и двух ногах;
- прыжки с места двойные и многоскоки;
- прыжки через препятствия;
- различные выпрыгивания и спрыгивания без отягощения и с ним;
- приседания на одной ноге, с партнером, со штангой, с грузом.

Для развития силы рук рекомендуются упражнения:

- подтягивание на перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре;
- ходьба на руках до упора (ноги поддерживает партнер);

- упражнения с гантелями (разнообразные сгибания и разгибания рук в различных позах и положениях);

- лазание по канату различными способами;
- работа с набивными мячами и разными грузами;
- толкание ядра; передвижение по веревке в висе на руках;
- лазание по лестнице в разных положениях.

Для развития силы мышц туловища выполняют следующие упражнения: сгибания-разгибания из различных исходных позиций, с грузом и с партнером; повороты в стороны с грузом на плечах; наклоны, различные по направлениям, с грузом на плечах, со штангой, с партнером; ходьбу на руках по жердям брусев, подъем ног из виса до угла, статическое удержание и опускание ног; рывки и толчки гири или штанги; ходьбу с партнером на плечах; вращение и метание ядер, гирь и других предметов из различных положений.

Развитие выносливости.

Ведущим фактором, обеспечивающим высокую специальную работоспособность спортсмена, является выносливость – способность выполнять работу заданной мощности на фоне возрастающего утомления без снижения ее механической эффективности (без снижения скорости).

Развитие гибкости.

Гибкость – одно из важных физических качеств. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

Обучающиеся должны ежедневно работать над гибкостью, перерывы в развитии и поддержании этого важного физического качества исключаются.

Без выполнения упражнений гибкость утрачивается.

Упражнения на воспитание гибкости можно классифицировать на 3 основные группы:

- упражнения, связанные с активным растяжением;
- упражнения, связанные с пассивным растяжением;
- упражнения, связанные с проявлением активно-пассивного растяжения.

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в передне-заднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост. Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной в четверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Динамические упражнения – увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения.

Развитие двигательных-координационных способностей (ловкости).

Ловкость - это умение выполнять движения быстро и согласованно в неожиданно изменяющихся условиях. Очень важное качество для соревновательного периода, которое необходимо развивать и совершенствовать регулярно. Чтобы быть ловким, нужно быть сильным, быстрым и в то же время хорошо координированным. Ловкость, как и координация движений, развивается посредством самых разнообразных упражнений. Лучшими средствами для ее развития являются спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч. Эффективны также и такие игры, как «борьба за мяч», различные варианты эстафет с элементами бега, прыжков, с бросками и ловлей мяча. Приобретению ловкости способствуют также кроссы, проводимые на местности с естественными препятствиями (канавами, пнями, кустами, поваленными деревьями и т. п.), спуски на лыжах с гор, акробатические прыжковые упражнения и др. Хорошо развивают ловкость упражнения, выполняемые в изменяющихся условиях: ловля в прыжке неожиданно брошенного мяча; ловля на спину невысоко подброшенного набивного мяча и в темпе подбрасывание его спиной вверх; ловля брошенного вверх мяча после того, как упражняющийся быстро сядет на пол, вытянет ноги и снова встанет. Нельзя забывать, что занятия отдельными видами легкой атлетики в какой-то степени также развивают ловкость, особенно прыжки. Необходимо постепенно переходить от простых к более сложным заданиям, выполнять упражнения на ловкость в различных условиях, ускорять их темп, вносить элементы неожиданности. Больше всего упражнений на ловкость выполняется в подготовительном периоде тренировки (ноябрь - апрель). В соревновательном периоде ловкость совершенствуется в беге, прыжках, метаниях и посредством специально подобранных упражнений.

2.4. Триатлон как избранный вид спорта

Триатлон – олимпийский вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов исходя из специфики каждой спортивной дисциплины. Триатлон как вид спорта способствует гармоничному развитию личности, проявлению человеком всех своих физических возможностей.

Главное отличие триатлона от других видов многоборья - смена экипировки и спортивного инвентаря в транзитной зоне. Соревнования проходят в режиме «нон-стоп», то есть без остановки.

Всероссийские соревнования по триатлону проводятся в следующих спортивных дисциплинах в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта (ВРВС):

- триатлон;
- триатлон – спринт;
- триатлон - эстафета (3 чел.);

- триатлон - эстафета (2 м + 2 ж);
- триатлон - длинная дистанция (велогонка 100-200 км);
- триатлон - средняя дистанция (велогонка 80-90 км);
- триатлон-кросс;
- триатлон – зимний;
- триатлон - зимний - эстафета (3 чел.);
- дуатлон;
- дуатлон – спринт;
- дуатлон – кросс;
- дуатлон - эстафета (3 чел.);
- акватлон.

Содержание спортивных дисциплин
для включения в программы официальных соревнований по триатлону
(в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией)

Спортивные дисциплины	Составляющие спортивной дисциплины	Длина составляющих спортивной дисциплины (км)
Триатлон	плавание + велогонка + бег	1,5+40+10
Триатлон - спринт	плавание + велогонка + бег	0,15+4+1 0,25+6,5+1,7 0,3+8+2 0,5+13+3,5 0,75+20+5
Триатлон - эстафета (3 чел.)	плавание + велогонка + бег	3 x (0,3+8+2)
Триатлон - эстафета (2 м + 2 ж)	плавание + велогонка + бег	4 x (0,25+6,5+1,7)
Триатлон - длинная дистанция (велогонка 100-200 км)	плавание + велогонка + бег	3,8+180+42,2
Триатлон - средняя дистанция (велогонка 80-90 км)	плавание + велогонка + бег	1,9+90+21,1
Триатлон - кросс	Плавание + велогонка на горном велосипеде + кросс	0,2+5+1,5 0,5+10+3 1+20+6 1,5+30+10
Триатлон - зимний	бег + велогонка + лыжная гонка	2+3+3 3,5+6+5 4+6+6 5+10+10 7+12+10 8+12+12

Триатлон – зимний – эстафета (3 чел.)	бег + велогонка + лыжная гонка	3 x (2+4+3)
Дуатлон	бег + велогонка + бег	7+30+3,5 10+40+5
Дуатлон - спринт	бег + велогонка + бег	1+5+1 2+8+1 5+20+2,5
Дуатлон - кросс	кросс + велогонка на горном велосипеде + кросс	1,5+5+0,8 3+10+1,5 4+12+2 6+20+3 8+25+4
Дуатлон – эстафета (3 чел.)	бег + велогонка + бег	3 x (1+5+1)
Акватлон	бег + плавание + бег	0,5+0,2+0,5 0,75+0,25+0,75 1,5+0,4+1,5 1,25+0,5+1,25 2,5+1+2,5 5+2+5
	Плавание + бег	0,2+1 0,25+1,5 0,4+3 0,5+2,5 1+5 2+10

Гонка считается выигранной обучающимся в том случае, если он показывает закончил гонку, по сумме затраченного времени для прохождения всех сегментов дистанции (плавание или первый сегмент; транзитная зона 1; велогонка или второй сегмент; транзитная зона 2; бег или третий сегмент).

При подготовке обучающихся в триатлоне применяются такие виды спорта, как плавание, бег, велоспорт, силовая гимнастика, а также спортивные (подвижные) игры.

Основными способами триатлона являются:

1) *плавание* – старт в триатлоне начинается именно с этого способа преодоления дистанции. Плыть можно любым способом, но самым быстрым считается «кроль на груди». Соревнования проходят на открытой воде в группе. Поэтому плотного физического контакта с остальными участниками не избежать.

Общая характеристика техники.

Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом положении (близко к горизонтальному положению), голова опущена в воду (лицом вниз) настолько, что уровень воды находится примерно у верхней части

лба. Оучающиеся смотрит под водой вперед-вниз, непринужденно удерживая голову почти строго на продольной оси.

Кроль характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Ноги спортсмена, ритмично и умеренно сгибаясь и разгибаясь в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, перемещаются попеременно вверх и вниз. Рабочая часть движения ноги – удар сверху вниз. Наиболее эффективным является хлесткий, выполненный от бедра удар. При этом бедро, двигаясь вниз, немного обгоняет голень, стопу. Носки ног оттянуты и развернуты немного внутрь, большие пальцы почти соприкасаются. Движения ног обеспечивают устойчивое горизонтальное положение тела и поддерживают скорость движения. Руки (в первую очередь это кисти и предплечья), которые движутся по траекториям, обеспечивают основное продвижение тела вперед. Во время плавания в связи с работой рук туловище совершает поворот вокруг продольной оси тела на 35-50 градусов. Наибольший наклон приходится на момент входа (в некоторых случаях поворот может возрастать до 60-65 градусов). Колебание туловища усиливает гребок и помогает проносу руки и выполнению вдоха. Небольшие углы наклона наблюдаются у грудной части туловища, наименьшие – у поясничной и тазовой части туловища.

2) *Велогонка* – второй вид спорта прохождения дистанции в триатлоне исключительно на велосипеде, движимый мускульной силой человека. Запрещено двигаться вперед без велосипеда.

Общая характеристика техники.

Прежде всего, нужно обеспечить правильную посадку обучающегося на велосипеде, а именно:

1) правильно подобрать высоту велосипеда, соответствующую росту обучающегося;

2) высота подседельного штыря должна быть выставлена с точностью под рост обучающегося;

3) правильно подобрать ширину руля и длину его выноса, определиться по ширине плеч, длине рук спортсмена и комфортного положения корпуса относительно рамы велосипеда;

4) проверить угол наклона седла;

5) длина и ширина седла определяется шириной седалищных костей.

Кроме правильной посадки нужно усвоить основные принципы педалирования, что очень важно при езде на велосипеде. Существует два вида:

1) Педальное педалирование, сидя в седле;

2) Педальное педалирование, стоя на педалях.

Основные правила техники педалирования:

1) к педалям нужно прилагать усилие по всей окружности вращения (круговое педалирование);

2) передачу следует подбирать такую, при которой скорость вращения педалями (каденс) является оптимальной (в диапазоне 85 -95об/мин);

3) педалирование стоя должно быть сведено к минимуму, прибегать к нему нужно только в случае необходимости при разгонах, при подъеме в гору;

4) при езде на подъемах нужно держать тело расслабленным, концентрируясь на дороге, дыхании и вращении педалей.

Техника кругового педалирования предполагает вращение педалей по всей окружности. Круговое педалирование позволяет равномерно распределять нагрузку на мышцы и колени и одновременно обеспечить постоянное воздействие на педали, в силу того, что в работу включается большее количество мышечных групп.

Положение тела, при правильном педалировании, может быть различным в зависимости от внешних условий. Чем выше скорость, тем меньше должно быть сопротивление тела воздуху. Положение корпуса близко к горизонтальному. Такое положение дает возможность передавать всю энергию мышц ног на педаль велосипеда. При езде в разных положениях работают разные группы мышц. Поэтому при длительной езде рекомендуется на некоторое время изменять положение, чтобы разгрузить уставшие мышцы ног и спины и задействовать отдохнувшие.

Правильная посадка на велосипеде — это такое положение обучающегося на велосипеде, которое позволяет при оптимальной частоте педалирования развить максимальную мощность работы на определенной дистанции. Гонщики должны стремиться к предельному уменьшению лобового сопротивления, к хорошей аэродинамике, но вместе с тем и к тому, чтобы положение всех частей тела было непринужденным, позволяющим с минимальной затратой энергии добиться максимального эффекта в работе. Удобство посадки зависит от качества седла и его установки.

3) *Бег* — является заключительным этапом в триатлоне, по прохождению которого спортсмен финиширует. По правилам вида спорта обучающийся должен либо бежать, либо идти. Обучающимся запрещается ползти, использовать любую помощь (держаться за деревья, использовать помощь тренера, судьи и других лиц).

Общая характеристика техники бега на средние дистанции.

Бег по дистанции. Постановка ноги с пятки на носок является наиболее популярной среди бегунов длинные дистанции. После касания пятки поверхности необходимо сохранить напряжение, чтобы не происходило шлепанье и травмирование стопы.

Бег с носка применяется на спринте, средних дистанциях, ускорениях, где требуется развитие максимальной скорости бега. Нога ставится с передней части стопы, не касаясь пяткой поверхности, при этом упруго.

Техника бега с внешней стороны стопы — это постановка стопы слегка развернутой ребром к земле, при которой передняя часть кроссовка касается опорной поверхности первой. Касание располагается примерно у основания мизинца. Затем слегка касается пятка земли и быстрое отталкивание.

При любой технике бега нога ставится на опору как бы загребающим движением не слишком далеко от проекции общего центра массы обучающихся

(далее – ОЦМ). Стопы ставятся практически по одной линии, носки не должны быть развернуты в стороны, большой палец направлен вперед. До момента вертикали в фазе амортизации нога больше сгибается в коленном и тазобедренном суставах.

Во время бега необходимо стремиться уменьшить вертикальные колебания ОЦМ за счет эффективного отталкивания стопой. Отталкивание должно быть направлено вперед и согласовываться с наклоном туловища. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх. После прохождения туловищем момента вертикали происходит разгибание опорной ноги сначала в тазобедренном суставе, затем в коленном и только потом — подошвенное сгибание в голеностопном суставе.

Когда толчковая нога полностью выпрямлена, голень маховой ноги параллельна ее бедру. В момент активного сведения бедер (в фазе полета) нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, голень выводится вперед, и постановка ноги осуществляется с передней части стопы. Нога, находящаяся сзади, активно выносится вперед, помогая ОЦМ быстро приблизиться к месту постановки ноги, тем самым снижая силу торможения. Момент отталкивания является главным элементом в технике бега, так как от мощности усилий и угла отталкивания зависит скорость бега. Оптимальный угол отталкивания в беге на средние дистанции примерно равен 50—55°, на более длинных дистанциях он несколько увеличивается. В каждом виде бега необходимо говорить об оптимальной длине шага. В беге на средние дистанции она меньше, чем в беге на короткие дистанции, и больше, чем на длинные дистанции.

Во время бега на дистанции туловище обучающихся слегка наклонено вперед 4-5 градусов. Небольшой наклон позволяет лучше использовать отталкивание и быстрее продвигаться вперед. При чрезмерном наклоне затрудняется вынос вперед согнутой ноги, от этого уменьшается длина шага, а следовательно, и скорость бега. Положение головы также оказывает влияние на положение туловища: большой наклон головы вперед вызывает слишком большой наклон туловища, закрепощение мышц груди и брюшного пресса; отклонение же головы назад приводит к отклонению плеч назад, снижению эффективности отталкивания и закрепощению мышц спины.

Движения рук помогают спортсмену сохранять равновесие тела во время бега. Движения плечевого пояса и рук связаны с движениями ног. Выполнять их надо легко, не напрягаясь. Это во многом зависит от умения расслаблять мышцы плечевого пояса. Кисти при движении вперед направлены вовнутрь и достигают середины туловища (до грудины), не пересекая ее, и поднимаются примерно до уровня ключицы, при движении назад — направлены кнаружи, доходят до задней линии туловища (если смотреть на бегуна сбоку). Руки движутся маятникообразно, пальцы свободно сложены, предплечья не напряжены, плечи вверх не поднимаются. При движении руки вперед соответствующее плечо также немного выносится вперед, компенсируя движения противоположной стороны таза и вынесенной вперед ноги (движения таза вокруг вертикальной оси). Все движения рук должны приближаться к направлению бега, так как излишние движения рук в стороны приводят к раскачиванию туловища в боковых направлениях, что отрицательно

сказывается на скорости бега и приводит к лишним энергетическим тратам. Следует помнить, что движения рук высоко вверх как спереди, так и сзади, являются ошибкой.

Во время бега необходимо следить за тем, чтобы движения были экономны и свободны и выполнялись в ритмичном темпе. Этому способствует правильное акцентированное дыхание.

2.5. Подвижные игры

Подвижные игры являются одним из основных средств физических упражнений, прекрасным стимулятором их познавательной и двигательной активности.

Подвижная игра - одно из средств достижения целей и задач общей и специальной физической подготовки юных обучающихся, поэтому игры занимают место обязательных вспомогательных упражнений при подготовке обучающихся любой специализации.

Включение игр в занятие помогает оживить и разнообразить его. Эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха, что благоприятно влияет на овладение учебным материалом. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Включение подвижных игр в учебно-тренировочный процесс позволяет решать задачи психологической и морально-волевой подготовки, воспитывать черты спортивного характера, такие как целеустремленность, способность к полной мобилизации в необходимых ситуациях. Присущий играм коллективизм действий приучает занимающихся к подчинению личных интересов интересам всего коллектива. Обладая этими качествами, юный спортсмен приобретает необходимое для успеха в соревновательной деятельности в последующие годы.

Подвижные игры проводятся в рамках занятий в заключительной части занятия.

2.6. Контрольные испытания

В контрольных испытаниях учитывается сам факт преодоления дистанции: зачет, не зачет.

Получение отметки незачет является условным испытанием и не может являться причиной исключения спортсмена, желающего посещать занятия по триатлону в рамках освоения Программы до окончания текущего года.

2.7. Проведение мастер - классов с ведущими триатлетами Краснодарского края

Данный раздел Программы включает в себя организацию и проведение мастер - классов в виде отдельных занятий, в рамках которых обучающиеся спортивной сборной команды Краснодарского края по триатлону демонстрируют технику плавания, велогонки, бега, прохождения транзитной зоны.

Так же допустимо проведение занятий инструктором по спорту совместно с одним или несколькими обучающимися спортивной сборной команды Краснодарского края по триатлону в роли помощников и активных участников занятий.

Количество проводимых мастер - классов в течении всей реализации программы не ограничено и проходит в рамках реализации Плана физической подготовки с учетом всех его направлений.

2.8. Участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях

Данный раздел Плана физической подготовки предполагает участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план Учреждения, муниципального образования, календарный план Краснодарского края.

2.9. Средства обучения в триатлоне

2.9.1. Плавательная подготовка

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Методы обучения:

1) Словесный метод: беседа, рассказ, объяснения, разбор, указания, распоряжения, описания.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., инструктор по спорту помогает спортсменам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки.

Краткая, образная и понятная речь инструктора по спорту определяет успех применения этих методов.

Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется, так или иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность обучающихся, а инструктор по спорту имеет обратную связь с обучающимися, что дополнительно помогает ему узнать своих обучающихся.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий обучающихся, при этом необходимо уделить внимание каждому обучающемуся индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений.

Указания заостряют внимание обучающихся на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом. Например, при освоении правильно выполненного гребка рукой: «Почувствуй, как ты отталкиваешься от воды при каждом гребке».

При работе с обучающимися указания часто даются в форме образных выражений и различных сравнений, что облегчает понимание сущности задания. Например, при обучении выдоху в воду: «Дуй на воду, как на горячий чай».

Помимо решения поставленных задач, инструктор по спорту устанавливает взаимоотношения с обучающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению поставленных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и другие объемные словесные методы, и приемы инструктор по спорту проводит на суше — до или после занятий в воде.

Все задания на занятии выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне.

Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные (например, «Опустить лицо в воду!») и исполнительные (например, «Толчок!»).

Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения — для созданий необходимого темпа и ритма выполнения движений.

Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз–два–три, раз–два–три» и т. д.; при изучении движений ногами: коротким «вдох» и длинным «вы-ы-дох» — при освоении выдоха в воду.

Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине инструктор по спорту может указать, что упражнение получится только в том случае, если обучающиеся примут положение лежа, а не сидя.

Чтобы добиться необходимых движений при начальном обучении плаванию, инструктору по спорту приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих неверных на первый взгляд пояснений — наименьшее число ошибок и быстрое освоение обучения техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками вольным стилем, инструктор по спорту говорит: «Ноги и руки должны быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет избежать типичной ошибки для всех начинающих — излишнего сгибания ног и рук.

2). Наглядный метод:

- использование учебных, наглядных пособий, видеозаписей, соревнований квалифицированных пловцов, демонстрация (живой показ, пример).

Показ включает демонстрацию специальных наглядных пособий, видеоматериалов, кинофильмов:

- непосредственное наблюдение за техникой плавания спортсменов высокого класса, а также знакомство с имитационными движениями, позволяющими спортсмену лучше понять изучаемый или совершенствуемый технический элемент;

- разучивание и совершенствование по частям движений рук, ног, одной руки, согласование движения рук и др.,

- разучивание и совершенствование движений в целом;

- устранение ошибок в технике прямым или косвенным путем.

Для спортсменов наглядность является наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах).

Гребок рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2–3 раза напрягать мышцы руки по 3–5 сек., однако выполнением отдельных частей (фаз)

плавательного цикла увлекаться не нужно. Как только обучающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать.

Варианты техники на суше демонстрирует инструктор по спорту, в воде – обучающиеся, у которых лучше получается данное упражнение.

Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением инструктора по спорту по отношению к группе:

1) инструктор по спорту должен видеть каждого спортсмена, чтобы исправить его ошибки;

2) спортсмены должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений.

Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у обучающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Условия повышенного шума, характерные для бассейна, затрудняют восприятие команд и распоряжений инструктора по спорту, поэтому в плавании применяется система условных сигналов и жестов, при помощи которых облегчается связь инструктора по спорту с группой и каждым спортсменом в отдельности и управлением учебно-тренировочным процессом. Жестикуляция заменяет команды и распоряжения, помогает уточнить технику выполнения движений, предупреждать и исправлять возникающие ошибки, подсказывать темп и ритм выполнения движений, задавать скорость проплываемых отрезков, останавливать обучающихся.

3). Практический метод:

- методы упражнений, круговой тренировки, дистанционный равномерный и переменный, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный и игровой методы.

Общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения содействуют общему физическому развитию спортсменов, развитию основных физических качеств, ускоренному освоению техники способов плавания.

Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки спортсмена.

Упражнения с имитирующими движениями всех способов плавания следует проводить на суше – в подготовительной или на воде – в основной части занятия.

Начинать комплекс следует с общеразвивающих упражнений в сочетании с дыхательными упражнениями, заканчивать – упражнениями, имитирующими по направлению, амплитуде и скорости движений технику плавания. Эти упражнения являются связующими между частями занятий, проводимыми и на суше и в воде.

По мере необходимости каждое из упражнений может быть заменено другим.

Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и овладения отдельными элементами техники.

Существует две группы подготовительных упражнений:

- а) имитационные упражнения;
- б) упражнения для освоения с водой.

Особой формой подготовительных упражнений являются игры в воде, которые относятся как к упражнениям для освоения с водой, так и используются на всех этапах подготовки и совершенствования, выполняя различные задачи спортивно-оздоровительного занятия.

Имитационные упражнения используются для ознакомления обучающихся с общей формой движений при плавании. Они выполняются на суше и не создают тех ощущений, которые испытывает обучающийся в воде, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется: они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений в воде.

К таким упражнениям относят:

- упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.);
- имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления и т. д.);
- имитационные упражнения для ног (стоя попеременные и одновременные сгибания в коленных суставах, махи ногами, приседания с развернутыми в стороны стопами, махи ногами лежа на мате в положении на груди и на спине и т. д.).

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения, правильно дышать. Как правило, все подготовительные упражнения по освоению с водой проводятся на мелководье с учетом роста обучающегося (уровень воды – примерно по пояс, по грудь).

К подготовительным упражнениям по освоению с водой относят:

- упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды;
- упражнения для обучения дыханию;
- погружение, всплывание и лежание;
- скольжения;
- прыжки в воду.

К практическим методам относятся:

- метод практических упражнений;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Метод практических упражнений преимущественно направлен:

- на освоение спортивной техники;
- на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах.

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчлененно-конструктивного упражнения (по частям).

В плавании все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество.

Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.

Методы развития физических качеств, называемые еще методами тренировки, подразделяются на:

- равномерный (равномерное преодоление дистанции с заданной интенсивностью);
- переменный (преодоление дистанции с различными ускорениями по ходу дистанции);
- повторный (повторное преодоление заданных отрезков с заданной интенсивностью);
- интервальный (повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха).

Каждый метод может использоваться при плавании, как в полной координации, так и по частям (элементам), а также с чередованием полной координации и отдельных элементов.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном освоении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Помимо всех вышперечисленных методов в практике плавания применяется и метод непосредственной помощи, который используется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Инструктор

по спорту берет руки (ноги) спортсмена в свои руки и помогает ему несколько раз правильно воспроизвести движение.

2.9.2. Велосипедная подготовка

В начале вело подготовки, создается представление о велосипеде в целом. Используются упражнения на равновесие велосипедиста, изменения скорости наклона, радиуса поворота, упражнения 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, проведение ремонтных работ. Обучаются правильной посадке на велосипеде, правильной работе ног, дыханию.

Основные задачи:

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

2.9.3. Беговая подготовка

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

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

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

выносливости используется длинный бег от 500 м до трех километров, на местности темповой бег и т.д.

Раздел 3. Система контроля и зачетные требования.

Система контроля организации и проведения занятий в соответствии с реализуемой Программой предполагает плановые и внеплановые проверки.

График проведения плановых проверок утверждается директором Учреждения или лицом, его замещающим, в начале календарного года.

По итогам проведения плановой проверки заполняется акт проверки занятия.

Система контроля включает в себя контроль:

- организации занятий (фактическое наличие количества обучающихся на занятии в соответствии с приказом зачисления и закреплением за инструктором по спорту, утвержденным директором Учреждения или лицом, его замещающим;
- ведения журнала инструктором по спорту;
- соответствие по фамильному списочному составу группы по журналу и фактического присутствия обучающегося на занятии;
- соответствия проведения занятия с конспектом занятия инструктора по спорту.

Данный контроль осуществляет комиссия в составе:

- председатель комиссии: директор Учреждения или лицо его замещающее;
- члены комиссии: заместитель директора, инструктор-методист ФСО Учреждения, администратор тренировочного процесса курирующего вид спорта «триатлон» в Учреждении.

Методические указания по выполнению нормативов для определения уровня по физической подготовленности:

Координационные способности: челночный бег 3x10 м - выполняется на открытой площадке, так и в спортивном зале с максимальной скоростью. Участник встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегают до финишной линии, касается ногой за линией. Разрешается одна попытка (не более двух при случайном падении участника).

Силовые способности: сгибание и разгибание рук в упоре лежа - выполняется из исходного положения - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда участник, слегка коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места - выполняется на нескользкой поверхности. Участник встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает

прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, обладающее амортизационными свойствами. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Фиксируется лучший результат из трех попыток.

Гибкость: наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями). При выполнении данного теста необходимо стать спиной к стенке, чтобы таз не уходил назад, ноги в коленях не сгибать.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительную группу второго года по виду спорта «юный триатлонист»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Координационные способности	Челночный бег 3x10 м – 5 баллов (не более 9,0 с.) - 5 баллов	Челночный бег 3x10 м – 5 баллов (не более 9,5 с.) - 5 баллов
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) – 5 баллов	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз) – 5 баллов
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см) – 5 баллов	Прыжок в длину с места (не менее 140 см) – 5 баллов
	Пресс – (не менее 15 раз) 5 баллов	Пресс – (не менее 15 раз) 5 баллов
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (не более 5 см) – 5 баллов	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (не более 7 см) 5 баллов
Выносливость	Бег 500 м (не более 2,00 мин. с.) 5 баллов	Бег 500 м (не более 2,20 мин. с.) 5 баллов
Специальная физическая подготовка		
Вольный стиль 100 метров	Проплыть с досочкой, работая ногами (способом «ножницы» кроль) (не более 1,55 минуты) 5 баллов	Проплыть с досочкой, работая ногами (способом «ножницы» кроль) (не более 2 минут) 5 баллов

Зачисление в Учреждение осуществляется на основании рейтинга (сумма баллов по общей и специальной физической подготовке). Количество бюджетных мест определяется в соответствии с государственным заданием Учреждения.

При равенстве баллов предпочтение отдается поступающему, который набрал наибольшее количество баллов за сдачу нормативов по специальной физической подготовке (первые 5 пунктов).

Раздел 4. Требования к материальной базе, инфраструктуре, оборудованию.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

1. Наличие плавательного бассейна (большая чаша).
2. Наличие спортивного зала.
3. Наличие стадиона.
4. Наличие раздевалок, душевых.

Перечень необходимого оборудования и инвентаря

Инвентарь для организации учебно-тренировочного процесса:

1. шоссейно-гоночные велосипеды (малая ростовка);
2. велостанок;
3. шлемы;
4. насос велосипедный;
5. доска для плавания;
6. калабашка для плавания;
7. ласты для плавания;
8. лопатки для плавания;
9. барьеры легкоатлетические;
10. барьеры 15-30 см;
11. лестница тренировочная мягкая;
12. скакалки;
13. мячи набивные весом 1 кг, 2 кг, 3 кг;
14. резина для плавания (эспандер);
15. фишки 20-25 см, 50-60 см;
16. секундомер;
17. утяжелители для ног весом 300гр, 500гр;
18. коврик гимнастический;
19. Шведская лестница;
20. Гимнастические скамейки;
21. Гимнастические маты;
22. Гантели.

Раздел 5. Заключение

Результатами внедрения данной Программы являются:

- сформированный системный подход спортивно-оздоровительной работы с детьми, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности;
- овладение занимающимися жизненно необходимыми навыками плавания, езды на велосипеде и бега;
- ежегодное выявление не менее десяти одаренных детей с рекомендацией дальнейшего прохождения программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон».

Раздел 6. Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников и интернет-ресурсов для использования в работе по плаванию, проходящих спортивную подготовку

6.1. Список литературы

1. Авдиенко В.Б., Солонов И.И. Искусство тренировки пловца. Книга тренера.- М.: «ИТРК», 2019. – 250 с.
2. Афанасьев В.В. Основы отбора, прогноза и контроля в спорте / В.В. Афанасьев, А.В. Муравьев, И.А. Осетров. – Ярославль: Издательство ЯГПУ, 2018.- 278 с.
3. Библия триатлета. / Джо Флир. - Манн, Иванов и Фербер, 2009. – 720 с.
4. Браунли А. Плыть, ехать, бежать. Путь к олимпийскому пьедесталу в триатлоне. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. - 272 с.
5. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распалова Е.А. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования.- М. – 2019. – 320 с.
6. Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость. М.: Советский Спорт, 2018. - 80 с.
7. Викулов, А.Д. Плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. - 367 с.
8. Гагарина, П.А. Особенности обучения плаванию детей / П.А. Гагарина // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. - 2018. - С. 646-648.
9. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. - М.: Академия, 2018. - 464 с.
10. 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, 2017. - 160 с.
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. - М.: Советский спорт, 2019. - 200 с.
12. Карпенко Е., Коротнова Т. Плавание. Игровой метод обучения. / Изд-во Терра-Спорт.; 2018.- 48 с.
13. Клайон М., Джекобсон Т. Анатомия триатлона. - М.: Попурри, 2017.-216 с.
14. Козлова, Н.Ю., Мартыненко Н.В. Методика одновременного обучения всем стилям спортивного плавания детей младшего школьного возраста / Н.Ю. Козлова, Н.В. Мартыненко // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. - 2016. - № 1. - С. 133-135.
15. Козлова Н.И., Юрчик В.Ф. Подвижные и спортивные игры в тренировке легкоатлетов / Изд-во Пинск.; 2011. - Брестский государственный технический университет.

16. Кононова, А.П. Техника и методика обучения спортивным способам плавания. Учебно-методическое пособие / А.П. Кононова, В.Г. Шилько. - Томск, 2008. - 120 с.
17. Краснов В.Н. Кросс-кантри: спортивная подготовка велосипедистов. - М., 2018. - 446 с.
18. Лафтин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Изд-во Манн.; 2012. – 232 с.
19. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. Учебник.- М.: Академия. – 2018. – 272 с.
20. Макарова Г.А. Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев.- М.: Советский спорт, 2015.- 587 с.
21. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача.- М.: Советский спорт, 2018.- 430 с.
22. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.: Астрель: АСТ, 2017. - 863 с.
23. Программа спортивной подготовки по триатлону для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, центров олимпийской подготовки, центров подготовки олимпийского резерва. / М. Крят, Д. Сушков. - 00 «Almaty Triathlon Federation», 2019. – 98с.
24. Степанова, Г. А. Методика обучения плаванию детей 9—10 лет в условиях глубокого бассейна / Г. А. Степанова, А. В. Саяпов // Вестник академии энциклопедических наук. - 2016. - № 3 (24). - С. 9-14.
25. Сысоев И.В., Кулиненков О.С. Триатлон. Олимпийская дистанция - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. - 304 с.
26. Таормина Ш. Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. - 176 с.
27. Управление методической деятельностью спортивной школы: Научно-методическое пособие / Н.Н. Никитушкина, И. А. Водяникова.- М.: Советский спорт, 2019.-200 с.
28. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова.- М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017.- 431 с.

6.2. Интернет ресурсы

29. Консультант Плюс www.consultant.ru:
 - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
 - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
 - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей

организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- приказ Минспорта России от 30.08.2013 № 682"об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание"

30.Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/

- Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyu-kalendarnyy-p/

31.Сайт организации, осуществляющей спортивную подготовку;

32.Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru;

33.www.rustriathlon.ru;

34.www.swim.cycle.run;

35.https://studbooks.net.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Рекомендации по оформлению медицинской справки для поступления в Учреждение

1. Для поступления в Учреждение в СОГ (2 и 3 этапы Программы)

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144Н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Приложение №2), образец медицинской справки:

Название медицинской организации, штамп, телефон, электронная почта
Медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятиях по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
Реестровый номер заключения

Фамилия
Имя
Отчество
Дата рождения
Реестровый номер лица (физкультурника, спортсмена)
Дата выдачи, название выдавшего органа
Название мероприятия
Вид спорта (при наличии)
Спортивная дисциплина (при наличии)
Этап спортивной подготовки (при наличии)
По результатам медицинского осмотра, углубленного медицинского обследования

ДОПУЩЕН

комиссией (вычеркнуть лишнее)

- к тренировочным мероприятиям
- к участию в спортивных соревнованиях
- к участию в физкультурных мероприятиях
- к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО

Ограничения, в том числе физических нагрузок, сроки ограничений: (ДА/НЕТ)

Опись

Дата выдачи медицинского заключения

Ответственное лицо медицинской организации _____ / _____

Печать медицинской организации

По результатам обследования необходимо получить допуск врача по спортивной медицине.

ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ, ПОСЕЩЕНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ

1. В рамках реализации Программы администрация Учреждения осуществляет:

1.1. Набор в спортивно-оздоровительные группы, желающие заниматься физической культурой по Программе по заявлению родителей (законных представителей).

1.2. Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам реализации Программы.

1.3. Консультирование инструкторов по спорту по вопросам реализации Программы.

1.4. Контроль за количественным и качественным составом групп.

1.5. Контроль за проведением занятий, учет журналов инструктора по спорту.

1.6. Посещение занятий спортивно-оздоровительной группы.

1.7. Участие в организации и проведении физкультурного (физкультурно-массового) мероприятия в соответствии с Календарным планом официальных спортивных мероприятий Учреждения.

2. Инструктор по спорту, непосредственно проводящий занятия с группой по Программе:

2.1. Несет персональную ответственность за безопасность, порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся.

2.2. Собирает обучающихся и проводит их в раздевалки.

2.3. Производит построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале учета.

2.4. Контролирует выход обучающихся из раздевалок.

2.5. Подает докладную записку директору Учреждения или лицу, его замещающему, о происшествиях, травмах и несчастных случаях, произошедших в период своей работы.

2.6. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью обучающихся, должен их устранить, а в случае невозможности — это сделать - отменить занятие и сообщить в администрацию.

2.7. При травме или несчастном случае на занятии, инструктор по спорту немедленно вызывает дежурного врача спортивного учреждения либо вызывает скорую медицинскую помощь, сохраняя обстановку на месте происшествия без изменений (если ни что не угрожает жизни и здоровью обучающегося), сообщает родителям и директору Учреждения либо лицу его заменяющему.

2.8. Директор Учреждения сообщает ответственным лицам спортивного сооружения об аварии или поломке инженерных сетей в спортивном сооружении, сообщает **в трудовую комиссию** о несчастном случае, выдает родителю (законному представителю) акт формы 1-Н-С, оформленный на русском языке, не позднее трех дней с момента окончания по расследования по несчастному случаю.

3. Родители (законные представители) обучающихся:

3.1. Несут персональную и материальную ответственность за испорченное их детьми имущество Учреждения.

3.2. Родители (законные представители) обязаны расписаться в журнале регистрации инструктажей (вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности).

4. Общие правила посещения Учреждения и поведения обучающихся:

4.1. Посещение занятий осуществляется по пропускам, которые выдаются Учреждением и действительны в течение одного календарного года: с момента издания приказа о зачислении в Учреждение до 31 декабря текущего года.

4.2. Запрещается посещение занятий без пропуска (абонемента), выданного инструктором-методистом ФСО Учреждения, в течение 5 рабочих дней со дня зачисления обучающихся.

4.3. Вход на учебные занятия осуществляется строго по установленному расписанию при предъявлении пропуска.

4.4. Запрещается передавать пропуск другому лицу.

4.5. Обучающиеся, опоздавшие к переключке перед занятием, проводимым инструктором по спорту, допускаются к занятиям только по разрешению инструктора по спорту.

4.6. Не разрешается присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна, в спортивном и тренажерном залах, на спортивном стадионе без инструктора по спорту.

4.7. Запрещается проносить на территорию бассейна занятий продукты питания, предметы из стекла, а также использовать в душе средства личной гигиены в стеклянной таре во избежание порезов и травм.

4.8. Обучающиеся обязаны соблюдать правила внутреннего распорядка в бассейне, спортивном и тренажерном залах, спортивном стадионе.

4.9. Обучающиеся должны внимательно слушать и выполнять все указания инструктора по спорту.

5. Правила посещения и поведения в бассейне:

5.1. Инструктор по спорту:

- сопровождает обучающихся в раздевалки и в душевые;
- является за 15 минут до начала занятия;
- организует и проводит занятия обучающихся в отведенной части бассейна;
- внимательно наблюдает за всеми детьми, находящимися в воде;
- при первых признаках переохлаждения выводит ребенка из воды;
- не позволяет обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу;
- обеспечивает своевременный выход детей из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки;
- контролирует выход детей из раздевалок по окончанию занятия.

5.2. Обучающиеся:

- не допускаются к занятиям при отсутствии инструктора по спорту;

- допускаются к учебным занятиям после прохождения инструктажа по технике безопасности;
- на первом занятии в обязательном порядке знакомятся с правилами безопасности при проведении занятий в воде и на суше;
- выходят из помещения ванны бассейна до окончания занятий по разрешению инструктора по спорту;
- посещают бассейн только при наличии:
 - купального костюма (мальчики – плавательные трусы, девочки – совместный купальник).
 - специальной сменной обуви (шлепанцы или сланцы),
 - шапочки для плавания (резиновой или силиконовой);
 - средств личной гигиены (мыло/гель для душа, мочалка, полотенце);
 - ныряют в бассейне только с разрешения и под наблюдением инструктора по спорту при соблюдении правил безопасности (при обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному спортсмену на одного инструктора по спорту при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды);
- заходят в воду чаши бассейна и выходят из нее только по команде инструктора по спорту;
- по окончании занятия по команде инструктора по спорту, организационно, друг за другом, не спеша направляются в раздевалку.

6. Правила посещения и поведения в спортивном и тренажерном залах:

6.1. К занятиям в спортивном и тренажерном залах допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- одетые в спортивную форму и обутые в обувь на нескользкой подошве (без шипов), соответствующие проводимому виду занятий.

6.2. Перед началом занятий в спортивном зале обучающийся обязан:

- изучить содержание настоящих Правил;
- с разрешения инструктора по спорту, проводящего занятие в спортивном и тренажерном залах, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная обувь);
- с разрешения инструктора по спорту, проводящего занятие в спортивном и тренажерном залах, пройти в зал.

6.3. Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.

6.4. Запрещается иметь при себе предметы, которые могут причинить повреждения, в т. ч. ювелирные и другие нательные украшения.

6.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

6.6. Во время занятий обучающиеся обязаны:

- неукоснительно выполнять все указания инструктора по спорту, проводящего занятие;

- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под чутким руководством инструктора по спорту, проводящего занятие;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии инструктора по спорту, проводящего занятие и с его страховкой;
- при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- во избежание столкновений исключить резкие остановки во время игры или бега;
- **выполнять метание мячей только с разрешения инструктора по спорту, проводящего занятие в спортивном зале.**

6.7. Обучающимся запрещается:

- стоять близко от других, выполняющих упражнения;
- выполнять любые действия без разрешения инструктора по спорту, проводящего занятие;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому его назначению;
- бить мячом в стены, окна, потолок и тренажеры;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора по спорту, проводящего занятие.

6.8. По окончании занятий обучающиеся обязаны:

- сдать использованное оборудование и инвентарь инструктору по спорту, проводящего занятие в спортивном зале;
- с разрешения инструктора по спорту, проводящего занятие выходить из спортивного зала;
- при обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон и т.д. проинформировать об этом инструктора по спорту.

7. Общие требования безопасности при организации велосипедной подготовки

7.1. Инструктор по спорту обязан:

- нести прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся во время проведения занятий и других спортивно-массовых мероприятий, в которых принимают участие его воспитанники.
- выбрать место проведения занятий на шоссе (рельеф местности, дистанция, условия) для каждой группы согласно спортивной подготовленности и задачам, поставленным перед занятием (запрещено проводить тренировки на автомагистралях, обозначенных соответствующими знаками, согласно правилам дорожного движения).

- проводить занятия с использованием исправленных велосипедов. Велосипеды могут иметь различную модификацию.

- проводить занятия на шоссе в светлое время суток.
- допускать к занятиям по велоспорту обучающихся, прошедших:
- медицинский осмотр и не имеющие противопоказания по состоянию здоровья;
- инструктаж по охране труда и правилам дорожного движения.
- принимать зачёты по знаниям правил дорожного движения обучающихся, два раза в год.

7.2. Обучающиеся обязаны:

- соблюдать правила поведения, расписания занятий, правила дорожного движения и техники безопасности;
- одеваться в соответствии с температурой внешней окружающей среды, чтобы избежать переохлаждения организма;
- быть предельно осторожными, чтобы избежать травм при падении во время езды на велосипеде, ездить прямолинейно, показывая руками направление поворотов;
- не опускать голову, просматривать траекторию своего движения и быть готовым к:
 - машинам, замедляющим движение и совершающим резкие повороты;
 - машинам, резко появляющимся из-за поворота, на перекрестках и приближающихся сзади;
 - открытию дверей припаркованных машин;
 - пешеходам, переходящим дорогу в неположенных местах;
 - детям, играющим вблизи от дороги;
 - ямам и выбоинам, кирпичам и палкам, стеклам и масляным пятнам, ко всему, что может привести к падению с велосипеда;
 - проверять крепление колес, велопокрышек, чтобы избежать травм;
 - при получении травмы учащийся обязан немедленно поставить об этом в известность инструктора по спорту.

7.3. Обучающимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
- бегать без разрешения инструктора по спорту, толкать друг друга;
- кидать друг в друга различные предметы;
- трогать спортивное снаряжение без разрешения инструктора по спорту;
- выезжать на занятия на шоссе на неисправном велосипеде, без спортивной одежды и шлема, а также без ведома инструктора по спорту.

Выезд на дорогу общего пользования разрешается с 14 лет.

8.4. Инструктор по спорту обязан:

- проверять исправность оборудования перед каждым занятием;
- о возникших неполадках сообщить администрации школы;
- подготовить велосипедную базу для обеспечения всех обучающихся инвентарём;

- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности по велоспорту для всех обучающихся с обязательной отметкой в «Журнале инструктажа по технике безопасности» и в журнале группы;
- обеспечить устойчивость мебели, имеющейся на велосипедной базе;
- обеспечить исправность велосипедов;
- проверить перед началом занятий одежду обучающихся, провести опрос состояния здоровья каждого обучающегося;
- исключить из пользования непригодное оборудование;
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину обучающихся во время занятий на велосипеде и в процессе подготовки к ним.

8.5. Инструктор по спорту должен выбирать согласно возрастным особенностям и физической подготовки обучающихся место проведения занятий по общефизической подготовке (рельеф местности, дистанция и условия проведения).

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Инструктору по спорту запрещается: оставлять без присмотра обучающихся; допускать к занятиям обучающихся, не прошедших инструктаж по охране труда, технике безопасности и правилам дорожного движения; использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь; ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.

