

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 1» города Сочи

Принята на заседании
педагогического совета
от 27 декабря 2022 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

А.Л. Мадельян
27 декабря 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«ТРИАТЛОН»**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Уровень программы: базовый и углубленный

Срок реализации программы: 8 лет (базовый уровень – 6 лет, углубленный – 2 года)

Возрастная категория: от 8 до 18 лет

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе 1630

Разработчики программы:

Смольнякова Наталья Федоровна - заместитель директора по УСР МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

Бородина Марина Александровна – тренер-преподаватель по триатлону МБОУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи.

Рецензенты:

Тюников Владимир Петрович – тренер-преподаватель по триатлону МБУДО ДЮСШ № 1, отличник ФКиСК, высшая категория

Васильковская Юлия Алексеевна – к.п.н., доцент кафедры ФКиС Сочинского государственного университета.

г. Сочи
2022 г.

Содержание программы

1. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»
 - 1.1. Пояснительная записка программы
 - 1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы
 - 1.3. Содержание программы
 - 1.4. Планируемые результаты
 2. Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающие формы аттестации»
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации и сроки обучения по образовательной программе
 - 2.3. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации)
 - 2.4. Зачетные требования (оценочные материалы)
 - 2.5. Методические часть
 - 2.6. Перечень информационного обеспечения программы
- Приложение № 1

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

1.1 Пояснительная записка.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" до 01.03.2022 и далее вступает в силу приказ Министерства спорта РФ от 23 сентября 2021 г. N 728 "Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта"

учитывать:

особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);

требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе тендерные, особенности обучающихся.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем

проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Образовательная программа предусматривает участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация;

организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Образовательной программой может предусматриваться:

возможность использования сетевой формы реализации образовательных программ;

Направленность

Настоящая Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по виду спорта триатлон МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи.

Дополнительная предпрофессиональная программа по триатлону имеет **физкультурно-спортивную направленность**, предусматривает два уровня сложности (**базовый и углубленный**) в освоении обучающимися образовательной программы.

Характеристика вида спорта;

Триатлон – это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у занимающихся основных физических качеств и прикладных навыков. Триатлон является эффективным средством разностороннего развития человека, совершенствования его организма, воспитания основных физических качеств, жизненно необходимых прикладных навыков для широкого контингента населения. Это весьма важно для допризывной молодежи. Занимаясь триатлоном, юноши и девушки учатся преодолевать трудности, становятся выносливыми, сильными, вырабатывают в себе смелость, волю, решительность, т.е. те самые качества, которые необходимы будущим защитникам Отечества. Отличительными особенностями триатлона являются: доступность, оздоровительная направленность, прикладность и возможность заниматься этим видом спорта широкого социального состава молодежи.

Триатлон- это спортивное троеборье, которое выполняется подряд, в последовательности: плавание, велосипедные гонки и бег. Триатлон является одним из молодых видов спорта и пользуется всё большей популярностью в мире. С 2000 г. триатлон включён в программу Олимпийских игр.

Дистанции могут быть:

-короткая, она же олимпийская (1,5 км – плавание, 40 км - велогонка, 10 км- бег);

-средняя (2,5 км, 80 км и 20 км соответственно);

-классическая (3,8 км – плавание, 180 км – велогонка, 42 км 195 м – бег).

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение;

Минимальный возраст для приема обучающихся для занятий триатлон – 8 лет.

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при выполнении контрольно-тестовых нормативов по ОФП.

Наполняемость учебной группы – от 5 (таблица № 1).

Уровень программы – базовый- 6 лет, углубленный- 2 года.

Формы обучения: Форма занятий – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Сроки реализации программы: 8 лет - 3024 академических часа на весь период обучения, рассчитана на 42 учебные недели в год (Таблица № 2)

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану).

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

(ДОТ) - это технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Они включают в себя совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие

программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса.

(ЭО) - это организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

ДОТ и ЭО обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; электронная почта; облачные сервисы; СМС.

Обучение ведется на русском языке.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся и уровня сложности программы и не может превышать:

- на базовом уровне 1-2 годов обучения – 2 часов;
- на базовом уровне 3-6 годов обучения и углубленном уровне – 2, 3 часа;

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки (таблица № 1)

Таблица № 1. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки

Уровень спортивной подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для приема	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по спортивной подготовке
Базовый уровень	1 год	8	5-20	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	2 год		5-15	6	
	3 год		5-15	8	Выполнение нормативов по ОФП (СФП) и технической подготовке
	4 год		5-15	8	
	5 год		5-15	10	
	6 год		8-15	10	
Углубленный уровень	1 год		6-12	12	
	2 год		6-12	12	

Группы уровней формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При приеме в ДЮСШ дети проходят тестирование по показателям общей физической подготовки.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Прием в ДЮСШ на отделение осуществляется с 8 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (таблица № 1).

После окончания года обучения на уровне подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации и по окончании программы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов промежуточной и итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий уровень спортивной подготовки или выпуск обучающихся.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, единожды предоставляется возможность продолжить обучение на соответствующем году соответствующего уровня обучения Программы.

Минимальное количество обучающихся в группах. Минимальный количественный состав группы - 5 человек.

Срок обучения. Срок обучения образовательной программы составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня). Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 42 недели в год.

1.2 Цели и задачи образовательной программы

Цели удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях триатлоном, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, проявивших способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

Основными задачами реализации образовательных программ являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего

профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;

- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д;

- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально,

- выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно;

- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;

- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

Программа предусматривает решение следующих задач:

Обучающие:

1. обучение упражнений;
2. обучение технике триатлона;
3. обучение тактического поведения во время соревнований;
4. формирование знаний о видах триатлона;
5. формирование знаний по правилам техники безопасности на УТЗ.

Развивающие:

1. развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие и т.д.

2. развитие скоростно-силовых способностей;
3. развитие выносливости;

Воспитательные:

1. формирование привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
2. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
3. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
4. формирование основ знаний о личной гигиене и оказание первой медицинской помощи при травмах.

1.3 Содержание программы

Подготовка обучающихся по триатлону строится на основе следующих методических положений:

- единая система спортивной подготовки, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах;
- целевая направленность по отношению к спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности обучающегося в процессе многолетней тренировки;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годовичного цикла;

- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося.

При распределении тренировочных нагрузок в процессе тренировочной деятельности необходимо учитывать общие принципы:

- систематичность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузок, волнообразность (цикличность) распределения нагрузок.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 8-10 лет обучающихся интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий:

- подвижные игры с обязательным подведением результатов;
- эстафеты с четким определением победителей.

В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера, кроме этого дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать

домашние занятия с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах.

В возрасте 10-12 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходит половое изменение у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные координационные движения, часты нервные срывы и т.п.. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся обучающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 13-16 лет занимающихся интересует достижение конкретного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру-преподавателю следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам), с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно - силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотра соревнований и изучения видеозаписей.

Обучающимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед, в старших группах занятия должны быть более углубленными продолжительностью 40-50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые занимающимися вопросов.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

Каждый тренер-преподаватель должен иметь рабочий план, конспекты занятий, вести журнал учета тренировочных занятий, календарный план соревнований и иные документы, установленные ДЮСШ.

1.3.1 Базовый уровень сложности.

Первый-второй годы обучения (Б-1; Б-2).

Отбор для занятий осуществляется из числа детей, не имеющих медицинских противопоказаний к этому, на основании результатов приемных нормативов. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий спортом – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

На первом-втором годах обучения базового уровня сложности неправомерно требовать от обучающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий.

Основные задачи:

- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

- развитие физических способностей – быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.

- выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке, упражнениям с ракеткой и мячом.

Третий-четвертый годы обучения базового уровня сложности (Б-3; Б-4).

Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера-преподавателя за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психо-физиологических показателей, вызванных систематическими занятиями спортом.

Основные задачи:

- дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в упражнениях, методов и средств.

- развитие специфических физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно - силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений.

- продолжение обучения основам техники игры – перемещения, имитации ударов, подача, двухсторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

- выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, технико-тактическому мастерству.

Программный материал:

1. Теоретическая подготовка:

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;

- занятия физкультурой в домашних условиях;

- история появления и развития вида спорта, спортивный инвентарь;

- правила поведения обучающихся на занятиях;

- правила содержания и ремонт инвентаря;

- спортивная одежда и обувь;

- гигиена и режим для спортсмена;

- гигиенические требования к спортивной одежде;

- оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;

- простейшие упражнения по освоению элементов техники;

- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательльно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

2.2. Вид спорта.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются многократность их повторения.

В группах базового уровня сложности в конце учебного года проводится промежуточная аттестация - тестирование по физической подготовке согласно контрольных нормативов, приведенных в программе. Обучающиеся групп начиная со второго года обучения базового уровня сложности принимают участие в соревнованиях.

Пятый-шестой годы обучения базового уровня сложности (Б-5; Б-6).

На этом этапе обучения определяются потенциальные возможности обучающихся в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими приемами и тактикой, формировании психофизиологических показателей.

Основные задачи:

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие обучающихся, работа по развитию качеств, уровень которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие

виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов – солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.

- развитие специальных для триатлона физических качеств, повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в избранном виде спорта - тренажеров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а также педагогических методов.

- обучение широкому арсеналу технико-тактических приемов и их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, зачеты по теории игры, практике организации тренировочного процесса и судейства соревнований.

Программный материал.

1. Теоретическая подготовка.

- история развития триатлона спорта.

- пути развития детского спорта в стране.

- режим для спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Личная гигиена одежды, обуви, тела.

- правила техники безопасности.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей обучающихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущих лет обучения.

Использование для обучающихся общей физической подготовки занятий другими видами спорта (легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика).

2.2. Вид спорта. Техничко–тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущих лет обучения базового уровня сложности. Повышение скорости.

Развитие физических качеств, необходимых обучающемуся для улучшения результатов в триатлоне, интенсификация тренировочного процесса.

Индивидуализация стиля в зависимости от особенностей физического развития, психо - физиологических показателей и склонностей обучающихся.

Игры на счет с применением различных заданий.

Применение тренажеров и приспособлений.

Участие в соревнованиях.

1.3.2. Углубленный уровень сложности (1-4 годы обучения) (У-1; У-2, У-3, У-4).

Основные задачи уровня:

- отбор детей, перспективных для дальнейшей специализации в избранном виде спорта.

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.

- повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты передвижений и выносливости с помощью традиционных для вида спорта педагогических методов, приспособлений и тренажеров, имитационных упражнений.

- углубленное совершенствование технико-тактических приемов.

- изучение теории триатлона, правил соревнований, методики проведения занятий, судейство соревнований, проведение занятий в роли помощника тренера.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке. Зачеты по практике организации и проведения занятий и соревнований. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

Программный материал.

1. Теоретическая подготовка.

- развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации в наши дни.

- техника триатлона.

- просмотр видеозаписей тренировок и техники выполнения заданий.

- тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств.

- правила техники безопасности.

- личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание. Значение средств закаливания организма.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения базового уровня сложности.

Особое внимание уделяется развитию скоростной скоростно - силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол, плавание, велоспорт-шоссе.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног, туловища.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений на подготовку наиболее важных в триатлоне - мышц туловища, ног, рук.

Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, приспособлений и педагогических методов.

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

2.3. Вид спорта. Техничко-тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

Повышение скорости передвижений.

Отработка ранее изученных упражнений.

Изучение технико-тактических действий.

Индивидуальные тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля.

Тренировочные гонки, участие в соревнованиях.

1.3.3. Другие виды спорта и подвижные игры

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и

тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

1.3.4. Самостоятельная работа (для всех групп)

Одним из компонентов предпрофессиональной подготовки служат индивидуальные занятия, в ходе которых двигательные задания, рекомендованные тренером, выполняются обучающимся самостоятельно без контроля наставника. Как правило, это комплексы упражнений, для подтягивания слабых сторон подготовленности спортсмена и ориентированные на функциональные обязанности, выполняемые им в составе команды.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

- изучение теоретического материала по профилю предпрофессиональной подготовки;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15-20 минут.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности учащихся. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется педагогом. Значение таких занятий возрастает с ростом мастерства обучающихся.

Таблица № 1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта

N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2	Судейская подготовка	-	5-10
2.3	Развитие творческого мышления или	5-20	5-20
	Хореография и (или) акробатика или	5-20	5-20
	Специальные навыки	5-20	5-20

Годовой учебный план учебно-тренировочных занятий по виду спорта.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 42 недели и отражен в общем годовом учебном плане (таблица № 2).

Таблица № 2. Учебный план МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи по дополнительной предпрофессиональной программе (базовый и углубленный уровни сложности) из расчета на 42 недели

№ п/п	Наименование предметных областей	Распределение учебной нагрузки по уровням сложности и годам обучения (в часах)								ВСЕГО (часов)
		Базовый уровень						Углубленный уровень		
		1 - й год	2 - й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	1 - й год	2 - й год	
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	15
Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели):		252	252	336	336	420	420	504	504	3024
1.	Обязательные предметные области	172	172	232	232	294	294	346	346	2088
1.1	Теоретические основы ФК и С	24	24	32	32	42	42	50	50	296
1.2	Общая физическая подготовка	72	72	100	100	126	126			596
1.3	Общая и специальная физическая подготовка							72	72	144
1.4	Вид спорта	76	76	100	100	126	126	148	148	900
1.5	Основы профессионального самоопределения							76	76	152
2.	Вариативные предметные области	66	66	86	86	104	104	130	130	772
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	34	34	44	44	52	52	26	26	312
2.2	Судейская подготовка							34	34	68
2.3	Специальные навыки или	32	32	42	42	52	52	70	70	392
	Развитие творческого мышления или									
	Хореография и (или) акробатика									
3.	Самостоятельная работа	12	12	16	16	20	20	24	24	144
4.	Аттестация	2	2	2	2	2	2	4	4	20
4.1	Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	2	4		16
4.2	Итоговая аттестация								4	4
Учебная нагрузка (содержание разделов подготовки)										
5.	Теоретические занятия	24	24	32	32	42	42	50	50	296
6.	Практические занятия	228	228	304	304	346	378	454	454	2350
6.1	Тренировочные мероприятия	208	202	270	266	330	322	386	374	2358
6.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	10	16	20	24		40	50	60	220
6.3	Иные виды практических занятий	10	10	14	14	16	16	18	20	118
7.	Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12	
8.	Количество тренировок в неделю	3	3	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	
9.	Общее количество тренировок в год	126	126	126-168	126-168	168-210	168-210	168-210	168-210	
10.	Медицинское обследование (количество раз в год)	Справка, 1	2	2	2	2	2	2	2	

1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

Результатом освоения образовательной программы является:

1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

2. В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

3. В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

4. В предметной области "вид спорта" для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области "вид спорта" для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

5. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

6. В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

7. В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающие формы аттестации».

2.1. Учебный план.

Учебный план по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта должен содержать: план учебного процесса, включает теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации.

Годовые календарные учебные графики уровней обучения программы (Таблица № 3, 4, 5, 6):

Таблица № 3. Годовой календарный учебный график базового уровня первого и второго года обучения программы

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
1.	Обязательные предметные области	13	17	17	18	14	19	2	8	18	17	16	13	172
1.1	Теория и методика ФК и С	2	2	2	3	2	3		1	3	3	2	1	24
1.2	Общая физическая подготовка	6	7	7	7	6	7	1	4	7	7	7	6	72
1.3	Вид спорта	5	8	8	8	6	9	1	3	8	7	7	6	76
2.	Вариативные предметные области:	5	7	7	8	6	7	2	6	8	9			66
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	2	3	3	4	3	3	1	2	4	4	3	2	34
2.2	Специальные навыки или Развитие творческого мышления или Хореография и (или) акробатика	2	3	3	3	2	3	1	2	3	4	4	2	32
3.	Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	1		2	1	1	1	1	12
4.	Промежуточная аттестация												2	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		18	24	24	26	20	26	4	14	26	26	24	20	252

**Таблица № 4. Годовой календарный учебный график базового уровня
третьего и четвертого года обучения программы**

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
1.	Обязательные предметные области	21	23	23	22	22	24	2	2	23	27	23	20	232
1.1	Теория и методика ФК и С	3	3	3	3	3	3		2	3	4	3	2	32
1.2	Общая физическая подготовка	9	10	10	10	9	10	1		10	12	10	9	100
1.3	Вид спорта	9	10	10	9	10	11	1		10	11	10	9	100
2.	Вариативные предметные области:	6	6	8	10	7	9	2	6	9	8	10	5	86
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	3	3	4	5	4	4	2	3	4	4	5	3	44
2.2	Специальные навыки или Развитие творческого мышления или Хореография и (или) акробатика	3	3	4	5	3	5		3	5	4	5	2	42
3.	Самостоятельная работа	1	1	3	2	1	1		2	2	1	1	1	16
4.	Промежуточная аттестация												2	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		28	30	34	34	30	34	4	10	34	36	34	28	336

**Таблица № 5. Годовой календарный учебный график базового уровня
пятого и шестого года обучения программы**

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
1.	Обязательные предметные области	23	28	29	30	26	31	3	7	31	33	28	25	294
1.1	Теория и методика ФК и С	3	4	3	4	4	4		3	5	5	4	3	42
1.2	Общая физическая подготовка	10	12	13	13	11	12	3	2	13	14	12	11	126
1.3	Вид спорта	10	12	13	13	11	15		2	13	14	12	11	126
2.	Вариативные предметные области:	8	7	10	12	10	11	3	6	10	10	11	6	104
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	4	4	5	6	5	5	2	3	5	5	5	3	52
2.2	Специальные навыки или Развитие творческого мышления или Хореография и (или) акробатика	4	3	5	6	5	6	1	3	5	5	6	3	52
3.	Самостоятельная работа	1	1	3	2	1	1		3	2	1	5		20
4.	Промежуточная аттестация												2	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		32	36	42	44	37	43	6	16	43	44	44	33	420

Таблица № 6. Годовой календарный учебный график углубленного уровня первого и второго года обучения программы

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
1.	Обязательные предметные области	29	34	32	36	30	34	3	7	35	38	34	34	346
1.1	Теория и методика ФК и С	3	5	5	6	4	5	1		6	5	5	5	50
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	6	7	7	7	6	7		2	8	8	7	7	72
1.3	Вид спорта	14	15	12	15	13	14	2	4	14	16	14	15	148
1.4	Основы профессионального самоопределения	6	7	8	8	7	8		1	7	9	8	7	76
2.	Вариативные предметные области:	10	13	12	12	12	12	5	5	13	14	12	10	130
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	2	3	2	2	2	3	1	1	3	3	3	1	26
2.2	Судейская подготовка	2	4	3	3	3	3	2	2	3	4	3	2	34
2.3	Специальные навыки или Развитие творческого мышления или Хореография и (или) акробатика	6	6	7	7	7	6	2	2	7	7	6	7	70
3.	Самостоятельная работа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
4.	Промежуточная /итоговая аттестация												4	4
ВСЕГО ЧАСОВ:		41	49	46	50	44	48	10	14	50	54	48	50	504

Календарный учебный график.

1. Начало года – 01 января
2. Окончание года – 31 декабря
3. Продолжительность учебного года – 42 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 10 недель в условиях оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.
4. Продолжительность занятий для обучающихся:
 - Группы базового уровня 1, 2 года обучения – 6 часов в неделю;
 - Группы базового уровня 3,4 года обучения – 8 часов в неделю;
 - Группы базового уровня 5, 6 года обучения – 10 часов в неделю;
 - Углубленный уровень 1, 2 года обучения – 12 часов в неделю;
5. Начало учебно-тренировочных занятий – 8.00, окончание – 21.00.

6. Продолжительность учебной недели – 7 дней.

7. Летние дневные оздоровительные лагеря, однодневные походы, экскурсии – с 01 июля по 31 августа года.

Расписание учебно-тренировочных занятий.

Расписание учебно-тренировочных занятий на учебный год утверждается руководителем организации. Изменения в расписании вносятся заместителем директора по УСР в течение всего года согласно докладной тренера-преподавателя.

Учебная нагрузка (таблица № 7) устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

Таблица № 7. Учебная нагрузка.

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3-4 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	12-14
Количество занятий в неделю	3	3-4	4-5	4-5	4-5
Общее количество часов в год	252	336	420	504	504 - 588
Общее количество занятий в год	126	126-168	168-210	168-210	210-252

Организация с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

2.2. Условия реализации и сроки обучения по образовательной программе

К условиям реализации образовательной программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации

образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

Кадровое обеспечение тренировочного процесса.

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями, хореографами и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. № 298н

Требования к образованию и обучению тренера – преподавателя: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).

Перечень оборудования, спортивного инвентаря и формы для обеспечения учебно-тренировочного процесса

Для ведения учебно-тренировочного процесса по триатлону ДЮСШ должна иметь необходимое материально-техническое обеспечение.

Оборудование, спортивный инвентарь и форма для проведения практических занятий:

1. комплект оборудования и инвентаря для занятий по общей физической подготовке (тренажеры для силовой подготовки, штанги и оборудование для их использования, гантели, маты, набивные мячи и др.);
2. тренажеры и устройства для занятий по специальной физической подготовке
3. спортивная форма и инвентарь (для специализированной подготовки и проведения занятий общефизической направленности);
4. оборудование для осуществления педагогического контроля (хронометры, видеокамера, оборудование для тестирования спортсменов);
5. медицинское оборудование;
6. оборудование и инструмент для обеспечения технического обслуживания велосипедов;
7. оборудование для проведения соревнований.

Оборудование для проведения теоретических занятий:

- оборудование для демонстрации видеоматериалов;

- методические пособия, специальная литература, материалы периодической печати.

Организация, для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

2.3. Систему контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации)

Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования должны содержать:

комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы;

перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы;

методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

В соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона, обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы об образовании, образцы которых самостоятельно устанавливаются Организациями.

2.4. Зачетные требования (оценочные материалы)

Обучающиеся переводятся на следующий год обучения при условии выполнения на базовом уровне сложности – 60-100 %, на углубленном уровне

– 80-100 % от общего количества контрольно-переводных нормативов по каждому виду подготовки отдельно.

Допускается повторная сдача обучающимися контрольных нормативов по технической подготовке.

В таблице № 8 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на уровни сложности программы.

Таблица № 8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на уровни сложности программы

	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
О, Б-1	Бег 30 м (с)	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2
	Прыжок в длину с места (см)	170	165	160	155	150	160	155	150	145	140
	Приседание за 15 с	15	13	12	11	10	12	11	10	9	8
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30	25	20	15	10	25	20	15	10	6
Б-2	Бег 30 м (с)	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8
	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	175	170	170	165	160	155	150
	Приседание за 15 с	20	19	18	17	15	15	14	13	12	10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	30	25	20	15	18	15	12	10	7
Б-3	Бег 30 м (с)	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6
	Прыжок в длину с места (см)	200	195	190	185	180	180	175	170	165	160
	Приседание за 15 с	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	35	30	25	20	20	18	15	12	10
Б-4	Бег 60 м (с)	9,2	9,4	9,6	9,8	10	10,2	10,4	10,6	10,8	11
	Бег 1000 м (мин.)	3,45	3,50	4,10	4,25	4,30	3,55	4,00	4,15	4,50	5,00
	Прыжок в длину с места (см)	185	180	175	170	165	175	170	165	160	150
	Плавание 300 м (мин.)	4,25	4,27	4,28	4,29	4,3	4,55	4,57	4,58	4,59	5,0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	30	25	20	15	20	18	15	12	10
	Обязательная техническая программ										
Б-5	Бег 60 м (с)	8,8	9,0	9,2	9,4	9,6	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8
	Бег 1000 м (мин.)	3,45	3,50	3,55	4,05	4,25	3,50	3,55	4,10	4,45	4,50
	Прыжок в длину с места (см)	195	190	185	180	175	180	175	170	165	160

	Плавание 300 м (мин.)	4,15	4,18	4,19	4,20	4,25	4,40	4,45	4,50	4,55	4,95
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	30	25	20	15	20	18	15	12	10
	Обязательная техническая программв										
Б-6	Бег 60 м (с)	8,0	8,2	8,4	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,4
	Бег 1000 м (мин.)	3,40	3,45	3,50	3,55	4,00	3,45	4,10	4,25	4,35	4,45
	Прыжок в длину с места (см)	200	195	190	185	180	185	180	175	170	165
	Плавание 300 м (мин.)	4,00	4,05	4,10	4,15	4,20	4,20	4,25	4,30	4,35	4,40
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	30	25	20	15	20	18	15	12	10
	Обязательная техническая программв										
У-1	Бег 60 м (с)	7,9	8,0	8,1	8,4	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3
	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,35	3,40	3,45	3,55	3,40	4,05	4,20	4,30	4,40
	Прыжок в длину с места (см)	205	200	195	190	185	190	185	180	175	170
	Плавание 300 м (мин.)	3,35	3,40	3,50	4,00	4,05	3,45	3,50	4,00	4,10	4,20
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	30	25	20	15	20	18	15	12	10
	Обязательная техническая программв										
У-2	Бег 60 м (с)	7,7	7,9	8,0	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9	9,0	9,2
	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,30	3,35	3,40	3,50	3,35	4,00	4,10	4,15	4,20
	Прыжок в длину с места (см)	210	205	200	195	190	200	190	185	180	175
	Плавание 300 м (мин.)	3,30	3,35	3,45	3,50	3,55	3,40	3,45	3,50	3,55	4,00
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	30	25	20	15	20	18	15	12	10
	Обязательная техническая программв										

2.5. Методическая часть.

Методическая часть образовательной программы должна содержать:

методику и содержание работы по предметным областям;

Обязательные предметные области:

Теоретические основы ФК и С

Общая физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка

Вид спорта

Основы профессионального самоопределения

Вариативные предметные области

Различные виды спорта и подвижные игры

Судейская подготовка

Специальные навыки или

рабочие программы по предметным областям;

объемы учебных нагрузок;

методические материалы;

методы выявления и отбора одаренных детей;

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

К занятиям по триатлону допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

При проведении тренировочных занятий по триатлону должны соблюдаться следующие требования:

- обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами вида спорта,

- обучающиеся должны быть ознакомлены с правилами техники безопасности при проведении тренировочных занятий;

- место проведения занятий должно соответствовать нормам, установленным правилами соревнований по избранным видам спорта,

- занятия должны проходить на сухой площадке;

- в спортивном зале, на спортивной площадке (иной территории используемой для тренировки) не должно находиться посторонних людей и предметов;

- обучающиеся должны соблюдать дисциплину, уметь применять приемы самостраховки;

- в подготовительной части занятия должна быть проведена физическая разминка;

- для проведения тренировочного занятия должен использоваться исправный спортивный инвентарь и оборудование;
- обучающиеся при плохом самочувствии или получении травмы должны прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

План воспитательной работы.

План воспитательной и профориентационной работы должен содержать:
групповую и индивидуальную работу с обучающимися;

Профессиональную ориентацию обучающихся.

Цель: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

Рекомендуемые педагогические технологии:

Идеи деятельностного подхода;

Технология личностно-ориентированного подхода;

Технология обучения в сотрудничестве;

Технология проектной и исследовательской деятельности;

Технология оценочной деятельности –«портфолио»

Технология развития критического мышления;технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

Развивать интересы и способности обучающихся, создавать условия для самоактуализации учащихся и подростков в различных сферах деятельности, формировать потребности ребят в профессиональном самоопределении. Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения, обеспечить психолого-педагогическое сопровождение выбора выпускников школы. Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

Научная, творческая, исследовательская работа

Физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие и иных мероприятия.

Организация встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта;

Организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой иные мероприятия.

2.6. Перечень информационного обеспечения программы.

Нормативно-правовые акты:

1. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" до 01.03.2022 г.;
2. Приказ Министерства спорта РФ от 23 сентября 2021 г. N 728 "Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" с 01.03.2023 г.;
3. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
5. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
7. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

10. Другими нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи.

Литература по виду спорта:

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009. – 220с.

2. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с.

3. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.

4. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120с.

5. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999. – 480с.

6. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хаменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 397с.

7. Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме учебного дня на уроках физической культуры. Учебно-методическое пособие. – Красноярск: ГОУ ВПО Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева, 2001. – 117с.

8. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128с.

9. Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И.В. и др. / Сост. Ф.П. Сулов, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 351с.

10. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005

11. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

12. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
13. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
14. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
15. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
16. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
17. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
18. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
19. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004.
- Гильмутдинов Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / ТС. Гильмутдинов, В.А. Уваров — Йошкар-Ола, 1990. —43 с.
20. Ермолаев В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза: метод, пос./В.М. Ермолаев. — Казань: КГТУ, 1983. —25 с.
21. Ермолаев В.М. Методика спортивной подготовки студентов в Триатлоне: Метод, нос. /В.М. Ермолаев. — Казань: КГТУ, 1998.—63 с.
22. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена /М.А. Иткис. — М.: ДОСААФ, 1982. — 128 с.
23. Кашкин А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. — М.: Советский спорт, 2004. —216 с.

24. Уваров В.А. Триатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. — Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. — 120 с.
25. Захаров А. А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / - М: Советский спорт, 2005 -160.
26. Лучискенс Т. В., Христофоров А. Н. Триатлон (Плавание – Велосипед - Бег): программа для СДЮСШ и ШВСМ. – Красноярск, 2007.— 36 с.

Перечень интернет ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://methodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
10. Федерация триатлона России // <http://fvsr.ru/>

**Образец годового календарного учебного графика для базового уровня
первого года обучения**

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
1.	Обязательные предметные области	19	19	13	13	17	15	2	6	19	19	15	15	172
1.1	Теория и методика ФК и С	3	3	2		2	2		1	3	3	2	3	24
1.2	Общая физическая подготовка	8	8	6	6	7	7	1	1	8	8	7	5	72
1.3	Вид спорта	8	8	5	7	8	6	1	4	8	8	6	7	76
2.	Вариативные предметные области:	6	6	6	6	6	6	1	5	6	6	6	6	66
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	34
2.2	Специальные навыки	3	3	3	3	3	3		2	3	3	3	3	32
3.	Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
4.	Итоговая аттестация												2	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		26	26	20	20	24	22	4	12	26	26	22	24	252