УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2 ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Принята на заседание
педагогического совета
МАУ ДО СШ №2 ТМР
Протокол № 1
от « 01» 09 2025

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО СШ №2 ТМР
_____ Д.С. Плотников
«01» сентября 2025г.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Триатлон»
(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: от 10 до 18 лет
Срок реализации – 3 года
Разработчики:
Комиссарова Ольга Николаевна,
заместитель директора,
Сидоров Игорь Юрьевич,
тренер-преподаватель

Тюменский район,
2025

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
1.	**Комплекс основных характеристик программы**	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Адресат программы	8
1.4.	Объем и срок реализации программы	8
1.5.	Планируемые результаты	9
2.	**Комплекс организационно-педагогических условий**	**11**
2.1.	Учебный план	11
2.2.	Содержание учебного плана	12
2.3.	Календарный учебный график	26
2.4.	Формы и режим занятий	27
2.5.	Формы контроля и аттестации. Оценочные материалы.	27
2.6	Методические материалы	32
2.7	Условия и ресурсное обеспечение реализации программы	37
3.	**Рабочая программа**	**41**
4.	**Рабочая программа воспитания**	**64**
5.	**Перечень используемой литературы**	**68**
	Приложение 1	70
	Приложение 2	76
	Приложение 3	79
	Приложение 4	80
	Приложение 5	81
	Приложение 6	82
	Приложение 7	84
	Приложение 8	85

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Характеристика вида спорта «Триатлон»

Триатлон является одним из молодых видов спорта и пользуется всё большей популярностью в мире. В России триатлон активно начал развиваться в начале 90-х годов прошлого века. Несмотря на то, что с 2000 года триатлон включён в программу Олимпийских игр.

Триатлон – это однодневная гонка, включающая в себя последовательное прохождение дистанций: заплыв, гонка на велосипеде и бег. Между этапами устроены транзитные зоны, где атлет может переодеться и переобуться в велотуфли или кроссовки.

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

- Дуатлон - Бег + Велосипедная гонка + Бег;
- Акватлон - Бег + Плавание + Бег;
- Летний триатлон - Плавание + Бег + Велогонка;
- Кросс триатлон Плавание + Велогонка на МТБ + Бег по пересеченной местности.

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

Существует множество допустимых дистанций для соревнований по триатлону:

8 лет: 50 м (плавание), 800 м (цикл на траве), 600 м (бег);

9-10 лет: 150 м (плавание), 2 км (цикл на траве), 1200 м (бег);

11-12 лет: 200 м (плавание), 4 км (цикл на траве), 1800 м (бег);

13-14 лет: 300 м (плавание), 6 км (цикл на траве), 2400 м (бег);

Молодежь (15-16 лет) может соревноваться на дистанции спринта: 400 м (плавание), 10 км (велосипед), 2,5 км (бег);

Юниоры (17-18 лет) могут соревноваться на стандартные дистанции: 1500 м (плавание), 40 км (велосипед), 10 км (бег);

Юниоры (19 лет) могут соревноваться на средней дистанции: 1,9 км (плавание), 90 км (велосипед), 21 км (бег);

Суперспринт: 300 м (плавание), 8 км (велосипед), 2 км (бег);

Спринт: 750 м (плавание), 20 км (велосипед), 5 км (бег);

Стандартная (олимпийская) дистанция: 1500 м (плавание), 40 км (велосипед), 10 км (бег);

70,3 / средняя / половина дистанции Ironman: 1,9 км (плавание), 90 км (велосипед), 21 км (бег);

Полная / длинная / дистанция Ironman: 3,8 км (плавание), 180 км (велосипед), 42 км (бег);

Ironman – это триатлон на длинные дистанции, организованный Всемирной корпорацией триатлона (WTC).

Можно принять участие в триатлоне как командной эстафете, где один участник будет проходить плавательный этап, другой — велогонку, а третий — бег.

Триатлон зимний (бег, езда на велосипеде и на лыжах) - это спортивное троеборье, которое выполняется подряд, в последовательности: бег, велосипедная гонка на МТБ и лыжная гонка свободным стилем. Такое сочетание классических и общедоступных видов спорта, требующих всестороннюю физическую подготовленность, и большое разнообразие дистанций и смежных дисциплин, вывели триатлон на первые позиции по популярности в мире. Зимняя версия триатлона не имеет таких жестких правил, как летняя и может включать разные сочетания видов спорта в зависимости от погодных условий или состояния трассы. Обычно три этапа собирают из бега по снегу или ходьбы на снегоступах, езды на горном велосипеде (по снегу) или катания на коньках (по льду), а также лыжных гонок.

Соревнования проводятся по следующим возрастным категориям:

- юноши, девушки (13-14 лет);
- (2.5.d) юноши, девушки (15-17 лет);
- (2.5.e) юниоры, юниорки (16-19 лет);
- (2.5.f) юниоры, юниорки (18-23 года);

Юниоры, юниорки (18-23 года) допускаются к соревнованиям среди мужчин, женщин.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Триатлон» (далее – программа) является основным документом при организации и проведении занятий

по триатлону в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Спортивной школы № 2 Тюменского муниципального района.

Программа создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- на основании Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;

- на основании Постановления Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- на основании Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений,

оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- на основании Устава МАУ ДО СШ №2 ТМР.

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса с детьми 10-18 лет на этапе спортивно-оздоровительной подготовки по триатлону, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что среди многих спортивных секций интересной и физически разносторонней является триатлон, в котором развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, сила, координация движений, ловкость, а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, внимательность, упорство и др.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

Занятия по триатлону помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность и уверенность в себе. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Занятия триатлоном по данной программе - шаг к решению проблемы повышения двигательной активности школьников, тем самым положительно влияют на решение оздоровительных и педагогических задач физического воспитания.

Новизна заключается в том, что обучение по данной программе способствует формированию основных составляющих функциональной грамотности: математической, читательской, естественнонаучной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления.

Каждый вид функциональной грамотности, исходя из содержания программы, включает в себя различные комплексные задания:

Математическая грамотность - расчет физической нагрузки на тренировках; подсчет общего веса штанги с блинами; определение размеров, площади тренажерного зала, расстояния пути преодоления; подсчет необходимого количества калорий и др.

Читательская грамотность - изучение основ триатлона, правил проведения соревнований и судейства; изучение истории возникновения и развития триатлона и других видов спорта; знакомство с названиями спортивных снарядов.

Естественнонаучная грамотность - изучение физических свойств материалов для изготовления спортивного оборудования; изучение и применение правил здорового образа жизни.

Финансовая грамотность - вычисление наиболее экономичного варианта организации соревнований; составление сметы участия в спортивных турнирах.

Глобальные компетенции - умение работать в команде и сотрудничать, взаимодействовать с другими участниками группы; применение знаний в разных ситуациях.

Креативное мышление- изобретение новых вариантов ведения тактики триатлона; выполнение исследовательских проектов.

Владение технологией использования комплексных заданий по формированию функциональной грамотности – обязательный системообразующий компонент методического арсенала педагога. При этом необходимо помнить, что эффективность использования заданий данного типа проявится только в том случае, если они применяются на всём протяжении изучения предмета системно и целенаправленно, а не фрагментарно, от случая к случаю.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата.

Отличительной особенностью программы является то, что она составлена с использованием специальной литературы по обучению триатлону. В программе задействованы методики обучения триатлону, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке триатлонистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Она подходит для детей от 10 лет с отсутствием медицинских

противопоказаний, объём и нагрузку определяет сам тренер-преподаватель в зависимости от количества упражнений и их интенсивности выполнения, при этом, не забывая про интервалы отдыха. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков занимающихся.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

Данная программа не направлена на подготовку профессиональных спортсменов, а приобщает детей к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, способствует развитию различных личностных свойств.

Программа одноуровневая и предполагает **базовый уровень обучения.** Структура программы предполагает систему обучения основам триатлона, которая заключается в подготовке ребят 10-18 лет по виду спорта «Триатлон», включает в себя общие знания в области физической культуры и спорта, развитие общей физической подготовки обучающихся через упражнения по ОФП, подвижные игры, другие виды спорта.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является физическое воспитание и всестороннее физическое развитие, совершенствование необходимых в жизни двигательных, силовых и морально-волевых качеств, формирование знаний, умений и навыков по виду спорта «Триатлон», вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать общие знания и умения в области физической культуры и спорта;
- формировать специализированные умения и навыки по виду спорта;
- обучить основным приемам технических и тактических действий в триатлоне;
- обучить правилам соревнований по триатлону.

Развивающие:

- способствовать развитию любознательности как основы познавательной активности детей;
- способствовать развитию физических качеств и двигательных способностей обучающихся, повышению работоспособности учащихся;
- способствовать развитию координации движений, повышению уровня технической и тактической подготовленности по виду спорта «Триатлон»;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию дисциплинированности, нравственных и волевых качеств личности обучающихся;

- способствовать привитию стойкого интереса к самостоятельным занятиям триатлоном и потребности к ведению здорового образа жизни;

- способствовать воспитанию коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, приучение к дисциплине.

1.3. Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Триатлон» рассчитана на обучающихся от 10 до 18 лет, не имеющих медицинские противопоказания к занятию избранным видом спорта.

Минимальный возраст зачисления на обучение по данной программе: 10 лет.

Наполняемость групп представлена в таблице №1.

Таблица №1

Принцип формирования и наполняемость групп

Год обучения	Требования для зачисления	Возраст	Уровень подготовки	Наполняемость групп	Требования к подготовке обучающихся на конец года
1	Отсутствие медицинских противопоказаний	8-18 лет	базовый	20-25	Тестирование, выполнение нормативов по ОФП, выполнение основных приемов
2					
3					

1.4. Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на реализацию в течение 3 года.

Обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения очная.

Язык обучения: русский

Количество учебных недель в году: 42 недели.

Количество часов в неделю: 6 часов.

Занятия проводятся в очной форме 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин). При организации обучения с применением дистанционных технологий продолжительность академического часа составляет 40 мин. Каникулы в течение учебного года не предусмотрены.

Общее количество часов по программе за 3 учебных года – 756 часов, количество часов в год: 252 часа.

Возможность обучения по данной программе лиц с ОВЗ не предусмотрена.

1.5. Планируемые результаты.

Освоение программного материала по триатлону предполагает получение следующих результатов.

Личностные результаты:

- развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;
- развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям;
- формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.

Метапредметные:

- формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях;
- формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

Предметные:

Знать:

- общие основы вида спорта «Триатлон»;
- правила соревновательной деятельности по триатлону;
- основные понятия и термины в теории и методике триатлона;
- технику и тактику вида спорта;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку.

Уметь:

- соревноваться с соблюдением основных правил триатлона.

Владеть:

- правилами техники безопасности;

- терминологией и жестикуляцией;
- техникой приемов триатлона
- навыками судейства.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Учебная нагрузка данной программы является минимальной. Учебно-тематический план рассчитан на 42 учебные недели. Распределение учебных часов по предметным областям представлено в таблицах №2

Таблица №2

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Триатлон»

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения						Форма контроля
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		
	Количество часов в неделю	**теория**	**практика**	**теория**	**практика**	**теория**	**практика**	
		6		**6**		**6**		
	Общий объём часов	**252**		**252**		**252**		
		16	**236**	**16**	**236**	**16**	**236**	
1	**Обязательные предметные области**	**14**	**182**	**14**	**182**	**14**	**182**	
1.1	*Теоретические основы физической культуры и спорта*	*10*		*10*		*10*		*тест*
1.2	*Общая физическая подготовка*		*77*		*77*		*77*	*контрольные нормативы*
1.3	*Вид спорта «Триатлон»*	*4*	*107*	*4*	*107*	*4*	*107*	
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72	2	72	2	72	контрольные нормативы
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	2	29	2	29	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6		6		6	
2	**Вариативные предметные области**		**34**		**34**		**34**	
2.1	*Различные виды спорта и подвижные игры*		*34*		*34*		*34*	*педагогическое наблюдение*
3	**Самостоятельная работа**	**2**	**16**	**2**	**16**	**2**	**16**	
4	**Аттестация**		**2**		**2**		**2**	контрольные нормативы

2.2. Содержание учебного плана

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности **«Триатлон»** охватывает всех желающих заниматься данным видом спорта и решает задачу физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ техники триатлона в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Материал программы представлен в следующих разделах: теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, участие в физкультурных и спортивных соревнованиях, различные виды спорта и подвижные игры, самостоятельная работа, аттестация.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами и развитием вида спорта «Триатлон». Объем раздела ***«Теоретические основы физической культуры и спорта»*** составляет 10 академических часов, материал выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выясняет, какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Перечень тем для изучения теоретического материала по годам обучения представлен в таблице №3.

Таблица №3

Перечень тем для изучения теоретического материала по виду спорта «Триатлон»:

раздел	Период изучения		
	1 год обучения	**2 год обучения**	**3 год обучения**
Физическая культура и спорт в России	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.	Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания.	Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по триатлону.
Состояние и развитие спортивной борьбы в России	История развития триатлона в мире и в нашей стране. Количество занимающихся в России и в мире.	Достижения триатлонистов России на мировой арене.	Итоги и анализ выступлений национальных, молодежных и юниорских триатлонистов на соревнованиях.
Гигиенические требования к занимающимся спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.	Правильный режим дня для спортсмена. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
Физические способности и физическая подготовка	Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и	Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как	Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в

	сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями.	комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.	процессе многолетней подготовки.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление.	Перенапряжение. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Проведение восстановительных мероприятий в спорте.	Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.
Основы техники борьбы и техническая подготовка	Основные сведения о технике в триатлоне, о ее значении для роста спортивного мастерства. Методические приемы и средства обучения технике триатлон.	Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей соревнований. О соединении технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей игр.	
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.	Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Травматизм в процессе занятий триатлоном; оказание первой помощи при несчастных случаях.	Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
Воспитание нравственных и волевых	Общая и специальная психологическая подготовка.	Спортивно-этическое воспитание. Психологическая	Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

качеств спортсмена	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.	подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.	Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.
Спортивные соревнования	Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.	Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по триатлону.	Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

В рамках раздела «Теоретические основы физической культуры и спорта» осуществляется работа по формированию функциональной грамотности.

«Функциональная грамотность» — это способность применять изученную информацию для решения реальных задач, возникающих в обучении, быту, профессиональной деятельности и социальном взаимодействии.

Выделяют шесть видов функциональной грамотности:

1. **Читательская грамотность**. Способность понимать, использовать и анализировать прочитанное.
2. **Математическая грамотность**. Способность человека мыслить математически, формулировать, применять и интерпретировать математику для решения задач в разнообразных практических контекстах.
3. **Естественнонаучная грамотность**. Способность человека занимать активную гражданскую позицию по вопросам, связанным с естественными науками, и его готовность интересоваться естественнонаучными идеями.
4. **Финансовая грамотность**. Совокупность знаний, навыков и установок в сфере финансового поведения человека, ведущих к улучшению благосостояния и повышению качества жизни.
5. **Глобальные компетенции**. Способность критически рассматривать с различных точек зрения проблемы глобального характера и межкультурного взаимодействия.

6. **Креативное мышление**. Умение человека использовать своё воображение для выработки и совершенствования идей, формирования нового знания, решения задач, с которыми он не сталкивался раньше.

Формирование функциональной грамотности улучшает качество жизни и открывает перед человеком новые возможности. В будущем она помогает быстрее продвигаться по карьерной лестнице, находить деловых партнёров, быть востребованной личностью на рынке труда и в социальной сфере. Примерные задания по формированию функциональной грамотности представлены в приложении 1.

Раздел ***«Общая физическая подготовка (ОФП)»*** состоит из 77 часов практических занятий, включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Примерный перечень упражнений по общей физической подготовке представлен в таблице №4.

Таблица №4

Примерный перечень упражнений
по общей физической подготовке по виду спорта «Триатлон»:

раздел	содержание	период обучения
Строевые упражнения	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	Все годы обучения (с учетом индивидуальных способностей)
Упражнения для рук и плечевого пояса	Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега	
Упражнения для ног	Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее	

	рукой, свободную руку на пояс: а) махи нагой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Приседать на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке; в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений).	
Упражнения для шеи и туловища	Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.	
Упражнения для всех групп мышц	Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в настольный теннис, в волейбол. *Для рук* Ноги должны быть расставлены на ширине ваших плеч, в руки возьмите утяжелители (гантели либо бутылки с водой). Выполните сгибания, совершая 20 повторов для каждой руки (3 подхода). *Для мышц грудной клетки (необходим фитбол либо устойчивый стул)* Примите позицию лежа (упор на верхний отдел спины), ноги следует согнуть в коленях и оставить их на полу для устойчивого положения тела. Возьмите утяжелитель и плавно опускайте его за голову на вдохе. На выдохе поднимаете груз. Выполните 4 сета по 12 повторов. *Для спины* Примите классический упор лежа, ладони стоят на среднем расстоянии. Далее плавно опускайте грудную клетку к поверхности пола. Спина в этот момент должна быть ровной, таз и поясница – на одной линии. Выполните 3 подхода по 10 раз. *Для пресса* *Л*ягте на специальный коврик, ноги согните в коленях. Разместите руки на затылке. На выдохе начинайте подъем тела к коленям (поясница при этом плотно прижата к поверхности пола), после чего опускайтесь обратно. Необходимо сделать 3-4 подхода по 15-20 раз. *Для ягодичных мышц* Присядьте на пол (используйте коврик), сохраняя вертикальное положение спины без прогибов в пояснице. Поддерживая осанку, поднимитесь за счет напряженных мышц таза (положение напоминает то, как вы сидите на стуле). Задержитесь в верхней точке на 20-30 секунд и присаживайтесь обратно. Повторите упражнение 10-15 раз. *Для ног* Примите позицию лежа на полу, руки должны располагаться вдоль тела. Далее таз вверх, чтобы плечи и голова оставались прижатыми к полу. Выполните 3-4 сета по 12 подъемов. Можно использовать утяжелители – разместите его чуть ниже линии пояса. *Заминка (необходима для комплексной растяжки мышц, устранения напряжения)* 1. Ноги расположите на ширине собственных плеч, подтяните одно колено к груди и задержитесь на 20 секунд. Сделайте аналогичное движение для другой ноги. 2. Поднимите левую руку вверх и тянитесь кончиками пальцев к потолку в течение 10-20 секунд. Повторите то же движение для правой руки. 3. Выполните упор лежа на коленях и, прогнув поясницу, опустите таз за пятки. Задержитесь в таком положении на 10 секунд и	

	возвращайтесь в начальную позицию. Повторите движения 3-4 раза.	
Упражнения для развития силы	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на тренажёрах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на тренажёрах. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.	
Упражнения для развития быстроты	Пробегание отрезков 10–20 м. Пробегание отрезков под уклоном. Пробегание отрезков 10–20 м по ветру или за движущимся лидером. Пробегание отрезков 10–20 м с высокого или низкого старта. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег прыжками. Бег с захлестыванием голени назад. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад (колесо). Прыжки на одной ноге.	
Упражнения для развития гибкости	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Наклон с вытяжением. «Кошка». «Поза ребёнка». Круговые движения вперёд-назад в лучезапястных суставах. Круговые движения вперёд-назад в локтевых суставах. Плавные наклоны головы вперёд-назад и в стороны. Вращение тазом. Боковые скручивания стоя. «Мельница». Подъём коленей стоя.	
Упражнения для развития ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнение – «классики». Это – одно из самых простых упражнений для развития ловкости, которое подходит абсолютно всем. Начните выполнять упражнение, заняв исходную позицию внизу лестницы, ноги на ширине плеч. Прыгните вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземлитесь в первый сектор лестницы на левую ногу. Далее, оттолкнувшись левой ногой, снова прыгайте вперед, но приземляйтесь уже на две ноги. Снова отталкиваемся двумя ногами, прыгаем вперед и приземляемся на правую ногу. Отталкиваясь только правой ногой, прыгаем вперед и приземляемся на две ноги. Это – 1 цикл. Повторяйте этот цикл, пока лестница не закончится.	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.	

	Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком на месте и с незначительным продвижением вперед в различном темпе. Бег прыжками по мягкому грунту в различном темпе. Прыжки на двух ногах с небольшим наклоном вперед. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Многократные прыжки через препятствия на одной и двух ногах с акцентом на быстроту отталкивания. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
Упражнения для развития общей выносливости	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Для мышц нижних конечностей «Приседание» Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90о в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.	
Упражнения типа «полоса препятствий»	Упражнения с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. С ведением мяча пробежать 5–6 м до гимнастической скамейки. Лечь на скамейку, зажав мяч ногами. Подтягивая себя руками, проползти до конца скамейки, встать на пол. Продолжить движение с ведением мяча змейкой, обогнуть 5 стоек. Добежать до баскетбольной корзины, выполнить бросок из-под корзины с ходу, без остановки. Подхватить мяч. Подбежать к гимнастическому мату. Бросить мяч так, чтобы он упал за мат, сделать кувырок, подняться, подхватить мяч. Добежать до второй гимнастической скамейки, идти по ней, одновременно выполняя ведение мяча на скамейке. Спрыгнуть со скамейки, взять мяч в руки. Покатить мяч по полу в сторону второй баскетбольной корзины, побежать прямо, перепрыгнуть препятствие. Добежать до катящегося мяча и подхватить его до того, как он коснётся стены.	

Специальная физическая подготовка (СФП) **–** раздел, который состоит из 2 часа теории и 72 часов практики, является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении триатлону, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специальная физическая

подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для триатлона. Интенсивность и периодичность упражнений специальной физической подготовки увеличивается из года в год.

Примерный перечень упражнений по специальной физической подготовке представлен в таблице №5.

Таблица №5

Примерный перечень упражнений
по специальной физической подготовке по виду спорта «Триатлон»:

раздел	содержание	период обучения
Упражнения для развития быстроты	Повторное пробегание коротких отрезков (10 — 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 х 10 м, 4 х 5 м, 4 х 10 м, 2 х 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).	Все годы обучения (с учетом индивидуальных способностей)
Упражнения для развития ловкости	Прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°. Прыжки вперед с поворотом. Прыжки с места и с разбега. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Упражнения для развития силы Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 - 4 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.	
Упражнения для развития силы	Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 - 4 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.	

	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).	
Упражнения для развития специальной выносливости	Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).	

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой– ***технико-тактическая подготовка.*** Объем данного раздела составляет 2 часа теории и 29 часов практики.

Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основные элементы технической и тактической подготовки по виду спорта «Триатлон» представлено в таблице № 6

Таблица №6

Основные элементы технической подготовки

Надевание и снимание велошлема	- определить размер шлема - настроить плотность облегания - выровнять по уровню - настроить глубину посадки - регулировка боковых ремешков - выравнивание застежки по центру - установить натяжение ремешков
Велосипед	- устройство переключателей скоростей, - шатунов втулок, колес - проведение ремонтных работ
Езда на велосипеде	- правила дорожного движения - правила передвижения в одиночку и группой - методика обучения отдельным элементам езды в целом, - способ - преодоления транзитной зоны, - посадка на ходу, - переключение передач, - разгон, - посадка, - работа ног, - дыхание, - психологическая подготовка в гонке
Кроссовый бег	- цикл движений. - одноопорное и безопорное положение.

	- значение инерции. - прямолинейность бега. - анализ цикла бегового шага, - положение туловища, - движения руками, - движение ногами, - отдельные фазы, - дыхание. - старт и спортивный разбег, - бег на дистанции, - финиширование. - тактика бега по дистанции - тактика бега на соревнованиях.
Передвижение на лыжах	- отталкивание лыжами - свободное скольжение - перекат тела над стопой - подседание и отталкивание палками.
Плавание	- Положение тела и головы пловца, - движения руками и ногами, - дыхание, согласование движений руками и ногами с дыханием, стартовый - прыжок и повороты. - тактика проплывания дистанции.
Силовая гимнастика	- подтягивание, отжимание. - положение живота, рук, туловища при отжимании. - техника выполнения подтягивания, дыхание, силовая подготовка для подтягивания и отжимания.

Примерный перечень упражнений по отработке тактических приемов представлен в таблице №7.

Таблица №7

Примерный перечень упражнений
для тактической подготовки по виду спорта «Триатлон»

Плавательный сегмент	- спортсмены могут использовать любой стиль плавания для передвижения по воде. Они так же могут идти в воде или плыть. Разрешается отталкиваться от земли в начале и в конце каждого плавательного круга; - спортсмены обязаны следовать предписанному маршруту плавания; - спортсменам разрешается стоять на дне или отдыхать, держась за неподвижный предмет, такой как буй или неподвижная лодка; - в экстренных случаях, спортсмену следует поднять над головой руку и позвать на помощь. В случае, если спортсмену помощь оказана официально, он обязан прекратить соревнование.
Велосипедный сегмент	Водоподготовка входит в программу обучения на отделении триатлон с 10 лет. не разрешается: - блокировать других спортсменов; - находиться в сегменте велогонки с голым торсом; - продвигаться вперед без велосипеда; - использовать велосипед отличный от представленного для контроля. Опасное поведение: - соблюдать правила дорожного движения во время проведения мероприятия за исключением случаев, когда технический делегат дал другие инструкции;

	- вышедшие за пределы трассы по причинам безопасности, должны вернуться на нее без получения какого-либо преимущества. В противном случае, спортсмен наказывается штрафным временем, которое надо отбыть в транзитной зоне (для участников возрастных групп) или в штрафной зоне бегового сегмента (для остальных категорий).
Беговой сегмент	спортсмен обязан: - бежать или идти; - носить официальный стартовый номер. На всероссийских соревнованиях по решению ТД спортсменам категорий мужчины и женщины может быть разрешено не носить стартовые номера, о чем спортсмены будут извещены на брифинге перед гонкой; - не ползти; - не бежать с голым торсом; - не бежать в шлеме; - не использовать столбы, деревья и другие фиксированные элементы для помощи при маневрах на траектории движения; - не сопровождаться на дистанции членами команды, менеджерами команды или другими лидерами, задающими темп бега; - не бежать вместе с другими спортсменами, которые опережают на один или несколько кругов (это распространяется на "мужчин", "женщин", "юниоров", "юниоров", "юношей", "девушек").
Транзитный сегмент	- всем спортсменам необходимо иметь надежно застегнутые шлемы с момента, когда они забирают свои велосипеды со стоек перед началом сегмента велогонки до тех пор, пока они не поставят велосипеды в стойки после завершения велогонки; - спортсмены должны ставить велосипеды только в свои стойки; - для традиционных стоек, велосипед должен ставиться следующим образом: - для первой транзитной зоны: в вертикальном положении подвешенным за передний край седла на горизонтальной перекладине так, чтобы переднее колесо было направлено в середину транзитного прохода. Судьи могут обозначить исключения; - для второй транзитной зоны: рулем в любом направлении, оба рычага тормозов или сиденье должны быть в 0,5 метра от номера стойки или таблички с номером. Велосипед должен быть подвешен таким образом, чтобы не блокировать и не мешать продвижению других спортсменов. - в случае индивидуальной стойки, велосипед должен быть поставлен в стойку в первой транзитной зоне задним колесом, а во втором транзитной зоне - любым колесом; - спортсмены должны размещать все свое оборудование, которое будет использоваться позже на гонке в контейнер (ящик, корзину) на расстоянии до 0,5 м от номера стойки. Если контейнер не предусмотрен, 0,5 м будет измеряться от номера стойки или таблички с фамилией и стартовым номером. Контейнер, если он предусмотрен, должен находиться в пределах 0,5 м от номера стойки или таблички. Все уже использованное оборудование должно быть помещено в контейнер. Предмет считается помещенным в контейнер, когда большая часть его находится внутри контейнера. Только оборудование, которое будет использоваться во время соревнования, можно оставлять в транзитной зоне. Все остальное имущество и оборудование должны быть удалены до начала гонки; - если спортсмен желает использовать те же самые беговые туфли в дуатлоне для второго бега, их не нужно помещать в контейнер в первой транзитной зоне, однако, только одна пара беговых туфель может находиться на земле в любое

	время во время гонки. Беговые туфли должны располагаться в 0,5 метра от контейнера спортсмена (номера стойки/таблички с именем); - велотуфли, очки, шлем и другое оборудование для велогонки могут быть расположены на велосипеде; - спортсмены не должны мешать другим участникам перемещаться по транзитной зоне; - спортсмены не должны касаться оборудования других участников в транзитной зоне; - езда на велосипеде внутри транзитной зоны запрещена, за исключением случаев, когда велотрасса проходит сквозь транзитную зону. Спортсмены должны сесть на свои велосипеды после линии посадки, имея полный контакт одной ногой с землей после линии посадки. Спортсмены должны сойти с велосипедов перед линией схода с полным контактом одной ноги с землей до линии схода. В транзитной зоне (до линии посадки и после линии схода) велосипед можно вести только руками. Если во время маневров посадки или схода спортсмен потеряет велотуфлю(и) или другое снаряжение, это будет поднято судьями, никакого штрафа за это не последует. Линии посадки и схода являются частью транзитной зоны; - обнажение тела или непристойное обнажение запрещаются; - спортсменам не разрешается останавливаться в проходе транзитной зоны; - запрещается помечать позиции спортсменов в транзитной зоне. Пометки, полотенца и предметы, используемые с целью пометки позиций, будут удаляться без предупреждения спортсменов; - ремешок на шлеме должен оставаться расстегнутым в транзитной зоне, пока спортсмен проходит первый этап; - для случаев, когда применяется система сбора мешков, все оборудование должно быть помещено в соответствующий мешок, предоставленный местным организационным комитетом. Единственное исключение - велосипедные туфли, которые могут оставаться прикрепленными к педалям в любое время.
Лыжные гонки (зимой)	- изучение техники лыжных ходов. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа трассы и условий скольжения, изучение навыков подготовки лыж. -имитационные упражнения с резиной и лыжными палками, передвижение на лыжероллерах. Упражнения на лыжных тренажерах тестирование снаряжения (лыж) разрешается до гонки на специально обозначенной лыжне или на гоночной трассе при условии объявления этого судьями; - спортсмены не могут сопровождаться членами команды, тренерами, представителями или другими лидерами на трассе во время гонки; - разрешена замена одной лыжи и обеих лыжных палок; - спортсмены могут передвигаться на лыжах, используя предпочитаемый ими способ передвижения; - конкретные участки трассы могут иметь ограничения, на них обязательно использование классического стиля или одновременного бесшажного хода; - ношение велосипедного шлема на сегменте лыжной гонки не разрешается. Однако из-за влияния холодных температур на подвижность, ношение шлема может быть санкционировано ТД; - как только догоняющий спортсмен попросил уступить лыжню, обгоняемый спортсмен должен как можно скорее отойти в сторону; - на финишной прямой (30 - 50 м) свободный стиль может быть запрещен. На специально подготовленных классических лыжнях одновременный бесшажный ход может быть обязательным. Это положение объявляется на брифинге

	спортсменов; - спортсмены не должны снимать лыжи, ближе 10 метров от финишной линии. Последняя проверка лыж проходит после этой линии; - лыжные ботинки являются обязательными для сегмента лыжной гонки. Это правило может не применяться для спортсменов возрастных групп.

Раздел учебного плана ***«Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях»*** предполагает участие обучающихся в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности, в том числе и в качестве зрителей соревнований и составляет 6 практических часов.

Раздел программы ***«Различные виды спорта и подвижные игры»*** состоит из 34 практических часов**,** включает в себя интеграцию, использование и выполнение элементов других видов спорта и подвижные игры в процессе организации учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. На занятиях по триатлону с обучающимися активно используются целый перечень элементов других видов спорта. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

– упражнения из гимнастики и акробатики;

– упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);

– упражнения из тяжелой атлетики;

– упражнения на тренажерах;

– спортивные и подвижные игры, плавание и др.

«Тренировка должна быть похожа на игру, даже если она проводится без мячей. Какими интенсивными и разнообразными тренировки не были, в конечном итоге они надоедают, утомляют. А поэтому лучше игры нет ничего», – считает бразильский футболист, нападающий, Э́дсон Ара́нтис ду Насиме́нту **(**Пеле). На занятиях спортивно-оздоровительного этапа по триатлону достаточное количество времени и внимания уделяется различным подвижным играм на развитие необходимых умений триатлонистов. Примерный перечень подвижных игр представлен в приложении 2.

Самостоятельная работа обучающихся имеет немаловажное значение в формировании спортивной личности. Самостоятельная работа разделена на выполнение теоретических и практических заданий. На данный раздел учебного плана отведено 18 часов, из которых 2 часа на изучение теоретического материала и 16 часов практической работы.

Выполнение заданий данного раздела осуществляется по следующему алгоритму:

1. Постановка цели, определение темы задания, сроков выполнения, формы контроля.
2. Выполнение задания.
3. Контроль выполнения.

4. Подведение итогов выполнения задания.
5. Работа над ошибками.

Формами теоретических заданий самостоятельной работы могут выступать доклады, эссе, проекты и др.

Формами практических заданий самостоятельной работы являются:

- комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы;
- кросс, спортивные игры, плавание;
- самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера;
- занятия с применением дистанционных технологий.

Аттестация - выполнение программных требований по окончанию курса, выраженных в теоретической, физической, технической подготовленности занимающихся. Эта область учебного плана включает в себя оценивание теоретических знаний посредством тестирования (приложение 6), прием нормативов по общефизической подготовке обучающихся и выполнение основных элементов триатлона с целью определения эффективности реализации программы, и перехода обучающихся на дальнейший уровень спортивно-оздоровительного этапа. На выполнение нормативов выделено 2 часа практических занятий.

2.3. Календарный учебный график

Реализация учебного плана планируется согласно календарно-учебному графику.

1.	**Срок реализации программы:**	3 года
2.	**Продолжительность учебного года:**	42 недели;
3.	**Количество часов за один год обучения:**	252 часа;
4.	**Общее количество часов по программе:**	756 часов;
5.	**Датой начала учебного года:**	1 сентября;
6.	**Дата окончания учебного года:**	согласно учебному плану, но не позднее 31 августа;
7.	**Учебные каникулы:**	не предусмотрены;
8.	**Продолжительность учебной недели:**	согласно расписанию, утвержденному директором;
9.	**Режим занятий:**	с 8.00 до 20.00 часов, согласно расписанию, утвержденному директором; расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся по представлению педагогических

		работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и возрастных особенностей учащихся[1];
10.	**Продолжительность занятий:**	3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин);
11.	**Аттестация:**	осуществляется аттестационной комиссией с привлечением администрации школы;
12.	**Формы аттестации:**	тестирование – апрель; прием нормативов по ОФП – апрель-май; выполнение основных элементов триатлона– май.

2.4 Формы и режим занятий

Основной формой образовательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия, а также занятия с применением дистанционных технологий. Занятия учебных групп проводятся три раза в неделю по два академических часа по расписанию, утвержденному администрацией СШ №2, составленному с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МАУ ДО СШ №2 ТМР предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МАУ ДО СШ №2 ТМР обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по алгоритму действий, который представлен в приложении 3.

2.5. Формы контроля и аттестации. Оценочные материалы

Основными видами контроля результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Триатлон» являются:

[1] Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы.

Входной контроль проводится в начале учебного года с целью выявления первоначального уровня физических способностей детей. Формой входного контроля является **прием нормативов**, т.е. способ оценки физической подготовленности. За основу оценки на данном этапе берутся основные физические качества: сила, быстрота, выносливость и гибкость, ведущие для данной спортивной дисциплины и характеризующие объем физической разносторонности. Входные контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки обучающихся представлен в таблице №8

Таблица №8

Входные контрольные нормативы
для определения уровня общей физической подготовки обучающихся

норматив		**показатель для приема**
Бег 30м (сек)	м	7,2
	д	7,7
Бег 1000 м (мин, сек)	м	6,50
	д	7,20
Прыжок в длину с места (см)	м	105
	д	95
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	м	0
	д	+1
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	м	18
	д	13
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	м	6
	д	3

Инструкция выполнения нормативов при проведения входного контроля уровня физической подготовки представлена в приложении №4

Текущий контроль освоения программы осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Форма текущего контроля определяется самим педагогом в зависимости от сложности материала. Формами контроля специальных знаний, развивающего и воспитательного компонента осуществляется посредством педагогического наблюдения, опроса, бесед, тестирования и других форм, позволяющих определить уровень сформированности личностных качеств. При осуществлении таких форм контроля преподаватель имеет возможность оценить степень любознательности и познавательной активности подростков, уровень сформированности нравственности и волевых качеств, уровень сформированности чувства коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки, чувства долга и гражданской ответственности.

Педагогическое наблюдение – это непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях. К педагогическому наблюдению как методу сбора информации можно обращаться в различных ситуациях. Чаще всего может использоваться в качестве основного приема получения первичной информации, а также для определения уровня метапредметной результативности (мышление, анализ, прогнозирование, постановка цели и пр.) и сформированности личностных качеств (общение с тренером-преподавателем, отношение к спорту, к команде, ориентированность в социуме, культуре и пр.).

В процессе обучения используются различные виды наблюдения.

По степени охвата наблюдение может быть сплошным (когда внимание исследователя обращено на всю группу и выборочным (когда ведётся наблюдение за отдельным обучающимся или небольшой группой ребят).

По регулярности проведения можно различать наблюдение систематическое и случайное. Систематическое наблюдение характеризуется прежде всего регулярностью фиксации действий, ситуаций, процессов в течение определённого периода времени и позволяет выявить динамику процессов. Случайное наблюдение обычно не планируется как самостоятельная процедура сбора первичной информации, а возникает по мере необходимости.

Фронтальный (индивидуальный) опрос – вопросно-ответный метод взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимися, который применяется для определения уровня усвоения теоретического материала, рефлексии.

Беседа – это вербальный метод взаимодействия педагога и учащихся, применяющийся на всех этапах учебно-воспитательного процесса: для сообщения новых знаний, для закрепления, повторения, проверки и оценки знаний. Она является разновидностью опроса и представляет собой сравнительно свободный диалог исследователя с испытуемым на определенную тему.

Тестирование – это метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий (тестов). Тест – это задание, которое обычно содержит вопросы и задания, требующие очень краткого, иногда альтернативного ответа («да» или «нет», «больше» или «меньше» и т.д.), выбора одного из приводимых ответов или ответов по балльной системе. Тестирование, как правило, проводится для определения знаний теоретического материала.

Нетрадиционные формы контроля (викторины, конкурсы, игры, доклады и пр.) – это приемы, с помощью которых имеется возможность оценить теоретические знания обучающихся, правильность выполнения приемов триатлона с применением развлекательно-

игровых и соревновательных элементов. Данные формы контроля, помимо уровня познавательной активности, позволяют определить уровень развития личностных качеств: любознательность, активность, темперамент, культуру общения, уровень межличностных связей и другие качества.

Педагогический контроль позволяет вести систематический учет для определения степени освоения техники двигательных действий. Для определения уровня освоения и активности работы по теме используется система баллов от 0 до 2, где «0» – это отсутствие знания, активности, выполнения и т.д, «1» - выполнение критериев с неточностями и ошибками, «2» - это точное и правильное выполнение критериев наблюдения. Результаты педагогического наблюдения фиксируются в карте наблюдения (Приложение 5).

Промежуточная аттестация – оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам каждого года обучения.

Аттестация по итогам освоения программы осуществляется в конце учебного года по итогам освоения программы за все года обучения. Формы проведения промежуточного и итогового контроля результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Триатлон» должны соответствовать требованиям дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации применяются следующие виды и формы оценивания результатов:

- тестирование - это форма измерения знаний учащихся, основанная на применении педагогических тестов. Включает в себя подготовку качественных тестов, собственно проведение тестирования и последующую обработку результатов, которая даёт оценку обученности тестируемых.

- **прием нормативов** - это способ оценки физической, технической и тактической подготовленности. За основу оценки берутся основные физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости, ведущие для данной спортивной дисциплины физические качества и способности, объем разносторонности и эффективности техники и целесообразность действий спортсмена, направленных на достижение успеха в триатлоне: тактического мышления, действий, приемов, их разносторонность и эффективность использования.

- **соревнование** – форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата. При проведении соревнований оценивание осуществляется по результату выступлений. В ходе участия, при применении приемов, тренер-преподаватель также методом наблюдения выявляет уровень отработки специальных умений и навыков в триатлоне.

С целью объективного оценивания уровня физического развития обучающихся и мониторинга освоения программы используются оценочные материалы.

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 6.

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся при осуществлении итогового контроля представлены в таблице №9.

Таблица №9

Контрольные нормативы
для определения уровня общей физической подготовки обучающихся

норматив		**показатель**
Бег 60м (сек)	м	согласно нормативным показателям на бронзовый знак отличия ВФСК ГТО по возрастным ступеням
	д	
Бег 2000 м(сек)	м	
	д	
Челночный бег 3х10м (сек)	м	
	д	
Прыжок в длину с места (см)	м	
	д	
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	м	
	д	
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	м	
	д	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	м	
	д	

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени[2].

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки триатлонистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов триатлона (индивидуально или в игре):

- техника плавания (200м) и старта с тумбочки, (с понтона)
- техника бега (средние дистанции)
- техника езды на велосипеде (МТБ, БМХ, шоссейный)

[2] Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

- прохождение транзитной зоны.

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице №10.

Таблица №10

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся

техника	**норматив/приемы**	**показатель**
Приемы техники плавания	гребок, пронос руки над водой, вход руки в воду.	технически правильное выполнение приема
Техника бега	положение корпуса, положение таза, положение ног, положение стопы, работа рук, частота шагов, расслабление, дыхание	
Техника езды на велосипеде (МТБ, БМХ, шоссейный)	правильность подбора и надевания шлема, посадка на велосипед, установление соответствующих передач, кручение педалей, прохождение поворотов, виражей, торможение, умение работать в команде, соблюдение дистанции, обход соперника, соблюдение правил техники безопасности.	
Техника прохождение транзитной зоны	Прохождение транзитных зон между этапами (вход, выход)	

Оценочные материалы

Оценивание выполнения осуществляется по 3-х бальной шкале – «2» балла оценивается безупречное и технически правильное выполнение приема; «1» балл означает, что выполнение приема было осуществлено с небольшим искажением, неправильностью, неточностью; «0» баллов – прием не выполнен. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся (приложение 7). Выполнение приемов менее 60% означает пересдачу нормативов программы.

2.6. Методические материалы

Структура учебно-тренировочного занятия

Структура учебно-тренировочного процесса включает три основные части.

Подготовительная часть. Делится на физиологическую разминку и образовательную часть. В ней подготавливают центральную нервную систему, сердечно-сосудистую систему и дыхательный аппарат. В образовательной части занимающиеся выполняют специализированные упражнения, подготовительные к решению основных задач занятия.

Основная часть. Решает главные задачи занятия: овладение техническими и тактическими навыками, психологическая подготовка, развитие быстроты реакции, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Заключительная часть. Организм занимающегося приводят в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части иногда выполняют упражнения для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят лёгкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей.

Структура учебно-тренировочного процесса может варьироваться в зависимости от конкретных условий и уровня подготовленности занимающихся. Структура учебно-тренировочного занятия представлена в схеме №1

Схема №1

Структура учебно-тренировочного занятия

Объем времени: 15% - 30%

Объем времени: 70% - 80%

Объем времени: 5% - 15%

Методические приемы и формы организации занятий

В учебно-тренировочном процессе широко применяются разнообразные методические приемы, формы и методы работы, которые представлены в таблице №11:

Таблица №11

Формы, приемы и методы работы

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия; - занятия с применением дистанционных технологий	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	- фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; -научно-популярная литература; -оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам; - фото- видео-отчеты.
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие; - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	- контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль; - фото- видео-отчеты.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература;	- контрольные нормативы и упражнения - текущий контроль; - фото- видео-отчеты.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический;	- фотографии; - рисунки; - учебные и	- контрольные нормативы и упражнения;

	- групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная - занятия с применением дистанционных технологий	- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	методические пособия; -учебно-методическая литература; -спортивный инвентарь.	- текущий контроль; - фото- видео-отчеты.
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	-спортивный инвентарь	- протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- спортивный инвентарь, методические пособия;	- протокол - вводный, текущий; - фото- видео-отчеты.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	- вводный; - текущий.

Методы работы на занятиях.

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

В процессе занятия в зависимости от возраста и уровня подготовленности обучающихся используются:

Игровой метод - придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений.

Метод усложнения - обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну

двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение.

Метод сходства - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

Интегрированный метод - используется для объединения в единое целое ранее разрозненных частей и элементов на основе их взаимозависимости и взаимодополняемости.

Метод демонстрации – показ упражнения или его элемента, приема, композиции тренером-преподавателем или при помощи ИКТ, технических устройств и оборудования.

Ключевую роль в улучшении спортивных результатов играет учет возрастных физиологических и психологических способностей обучающихся. При правильном построении учебно-тренировочного процесса, повышение результатов спортсменов напрямую зависит от развития организма. Особенности развития физиологических способностей детей в детско-юношеском возрасте представлены в таблице №12

Таблица №12

Особенности развития физиологических способностей детей в детско-юношеском возрасте

Морфофункциональные показатели физических качеств	**возраст**											
	6	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
Рост												
Мышечная масса												
Быстрота												
Скоростно-силовые качества												
Силовые способности												
Общая выносливость												
Анаэробные возможности												
Гибкость												
Координационные способности												
Равновесие												

Ключевые компетенции для формирования функциональной грамотности:

- ***Информационная грамотность*** - умение работать с разными источниками данных, находить нужную информацию, оценивать её качество и использовать по назначению.
- ***Критическое мышление*** - способность анализировать, сравнивать, выявлять причинно-следственные связи, делать логичные выводы.
- ***Коммуникация и сотрудничество*** - навык ведения диалога, переговоров, эффективной групповой работы.

- ***Творческое и адаптивное мышление*** - умение действовать в нестандартных ситуациях, искать новые подходы, адаптироваться к изменениям.
- ***Социальная и эмоциональная компетентность*** - навык взаимодействовать в обществе, учитывать эмоции и мотивы, устанавливать доверительные отношения.

С целью формирования функциональной грамотности используются следующие технологии: проблемное обучение, игровые технологии, технологии коллективного обучения, технологии развивающего обучения, информационно-коммуникативные технологии, технологии дифференцированного обучения.

Примерные задания для формирования функциональной грамотности обучающихся представлены в приложении 1

2.7.Условия и ресурсное обеспечение реализации программы

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Организационные условия:

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные условия:

- ✓ соблюдение расписания занятий;
- ✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- ✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексию, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Материально-технические условия:

- ✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

Кадрово-методические условия:

- ✓ наличие дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- ✓ обеспечение обучения кадровых участников программы.

Санитарно-гигиенические условия:

- ✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

Для того, чтобы данные условия были соблюдены, необходимо принять ряд мер по обеспечению реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Для тренировок по триатлону, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

- Бассейн
- Автомобиль легковой для сопровождения
- Велосипеды *(МТБ, БМХ, шоссейный)*
- Велостанок универсальный
- Камеры
- Капсула каретки
- Набор передних шестеренок
- Насос для подкачки покрышек
- Покрышки
- Спицы
- Тормозные колодки
- Тормозные диски
- Троса и рубашки переключения
- Цепи с кассетой
- Чашки рулевые
- Лыжи
- Эксцентрики

Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь:

- Верстак железный с тисками
- Доска информационная
- Дрель ручная
- Дрель электрическая
- Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения
- Мяч набивной (медицинбол) 3,0 кг
- Мяч футбольный
- Набор инструментов для ремонта велосипедов

- Набор слесарных инструментов
- Переносная стойка для ремонта велосипедов
- Планшет
- Рулетка металлическая 20 м
- Секундомер
- Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)
- Станок для правки колес и спиной ключ
- Станок сверлильный
- Оборудование и инструменты для лыжного сервиса
- Смазочные материалы для лыжного сервиса

Особое место в организации учебно-тренировочного процесса отводится технике безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования

К занятиям триатлоном допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

Во время занятий по триатлону возможно воздействие на обучающихся различных опасных факторов получение травм при столкновениях, нарушении правил борьбы, при падении.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Занятия по триатлону должны проводиться в спортивной одежде и спортивной специальной обуви с нескользкой подошвой.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда. Основные требования техники безопасности к проведению занятий по триатлону приведены в приложении 8.

Информационное обеспечение

Информационное сопровождение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ осуществляется через размещение информации:

- На информационном стенде (информационные листовки, стенгазеты)

- На интернет-ресурсах: сайт СШ № 2 ТМР, группа Вконтакте «Здоровым быть модно» (новости, фото-, сопровождение).

Эффективность информационного сопровождения заключается в том, что оно является одним из инструментов для передачи информации целевой аудитории, основным каналом для информирования населения. В связи с этим запланировано размещение пост-релиза и пресс-релиза спортивных, физкультурных, спортивно-массовых мероприятий.

Также дополнительная информация распространяется по общеобразовательным школам, детским садам. Материалы для информационного освещения подготавливают инструктор-методист совместно с заместителем директора.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по избранному виду спорта и соответствующее образование, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности.

3. Рабочая программа

Цель программы - создание условий, направленных на оздоровление и всестороннее физическое развитие, овладение учащимися специальными знаниями, умениями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, силу, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению, технически сложных движений, формирование необходимых в жизни морально-волевых качеств, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Достижение главной цели программы предполагает решение следующих **задач**:

Обучающие:

− овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр и элементов триатлона;

− удовлетворение естественной потребности организма в движении и формирование стойкого интереса к занятиям спортом;

− отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «триатлон».

Развивающие:

− совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание спортсменов, формирование норм и навыков ЗОЖ, развитие общефизических качеств и навыков триатлона;

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

− развитие и совершенствование физических качеств, освоение навыков техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Воспитательные:

− достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности и социальной адаптации;

− воспитание трудолюбия, нравственно-эстетических, морально-волевых, гражданско-патриотических качеств.

Обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения очная.

Количество учебных недель в году: 42 недели.

Количество часов в неделю: 6 часов.

Занятия проводятся в очной форме 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин). При организации обучения с применением дистанционных технологий продолжительность академического часа составляет 40 мин. Каникулы в течение учебного года не предусмотрены.

Общее количество часов по программе за 3 учебных года – 756 часов, количество часов в год: 252 часа.

Возможность обучения по данной программе лиц с ОВЗ не предусмотрена.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Триатлон» и соответствующее календарно-тематическое планирование по годам обучения представлен в таблицах №№13-18.

Таблица №13

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Триатлон» 1 год обучения

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения		Содержание работы	Форма контроля
		1 год обучения			
	Количество часов в неделю	теория	практика		
		6			
	Общий объём часов	252			
		16	236		
1	**Обязательные предметные области**	**8**	**184**		
1.1	*Теоретические основы физической культуры и спорта*	*4*		Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. История развития триатлона в мире и в нашей стране. Количество занимающихся в России и в мире. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Основные сведения о технике в триатлоне, о ее значении для роста спортивного мастерства. Методические приемы и средства обучения технике триатлона. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Общая и специальная психологическая подготовка. Решающая роль социальных начал в	*фронтальный опрос, беседа, тест*

				мотивации спортивной деятельности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления	
1.2	*Общая физическая подготовка*		*77*	***Развитие 7 видов физических способностей:*** гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, координации, ловкости. 1) *строевые упражнения* 2) *общеразвивающие упражнения (ОРУ)* а) упражнения для шеи, рук и плечевого пояса; б) для туловища; в) для ног; г) для всего тела. 3) *прикладные упражнения* – бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. 4) *прыжки* *5)разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты*	*педагогическое наблюдение, контрольные нормативы*
1.3	*Вид спорта «триатлон»*	*4*	*107*	Специально-физическая подготовка в триатлоне направлена на непрерывное совершенствование локомоторных движений спортсмена на различных этапах триатлонной дистанции**.**	
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72	**Плавательная подготовка**. Подводящие упражнения для освоения и совершенствования техники плавания, а также подготовительные для развития физических качеств применительно к плаванию. Имитация плавания, упражнения для целевых мышечных групп с внешним отягощением и с весом собственного тела спортсмена. **Кроссовая подготовка**. Подводящие упражнения для освоения техники кроссового бега, а также подготовительные для развития физических возможностей применительно к нему. К таким упражнениям относятся ходьба выпадами, полуприседы в высокоповторных сериях, фартлек, ориентирование на местности, бег по сложнорельефным трассам. **Велоподготовка**. Подводящие упражнения для освоения техники передвижения на велосипеде, такие как «самокат», «сюрплясс», езда «восьмёркой». Также подготовительные упражнения для развития физических качеств применительно к велогонкам, например, работа на велостанках. **Лыжная подготовка**. Подводящие упражнения для освоения техники способов передвижения на лыжах, такие как имитация лыжного хода с палками, передвижение на лыжах без палок — классическим и коньковым, прокат-скольжение поочерёдно на каждой лыже; Партерная разминка с элементами общей и специальной физической подготовки; Подвижные игры; Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	**Плавание: Отработка техники дыхания и ориентирования**. Упражнение: 9×200 метров с отдыхом 20–30 секунд. Нужно проплыть в среднем темпе, затем в среднем темпе, но делать вдох вперёд каждые 8 гребков, и в среднем темпе, но делать вдох вперёд каждый 4 гребок.	

				Затем повторить ещё 2 раза. **Развитие силы рук под водой**. Можно тренироваться с лопатками, которые должны быть чуть больше руки и прямыми, без выпуклостей и вогнутостей. **Отработка минимальной работы ногами** — максимально двухударный ритм. Позицию в воде поддерживает гидрокостюм на соревнованиях и калабашка между ног во время тренировок в бассейне. Велосипед: **Совершенствование техники управления велосипедом**. Обучение контролю частоты педалирования, технике поворотов и разворотов, стартового разгона и ускорения, подъёмам и спускам. **Тренировки для развития специальной выносливости** на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО). Это обеспечивает комфортное состояние во время гонки и разнообразит тактический арсенал. **Отработка техники бессилового педалирования** на каждой восстановительной тренировке или её части. Бег: **Упражнения для развития быстроты**. Повторное пробегание коротких отрезков (10–30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии). **Бег с изменением направления** (до 180°). **Бег с изменением скорости**: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении. **Бег боком и спиной вперёд** (на 10–20 м) наперегонки. **Бег змейкой** между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнёров. **Бег с быстрым изменением способа передвижения** (быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперёд).	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6	Прием нормативов, внутри школьные турниры, участие в качестве зрителей	
2	**Вариативные предметные области**		**34**		
2.1	*Различные виды спорта и подвижные игры*		*34*	– упражнения из акробатики; – упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.); – упражнения из тяжелой атлетики;	*педагогическое наблюдение*

				– упражнения на тренажерах; - ходьба на лыжах; – спортивные и подвижные игры и др.	
3	**Самостоятельная работа**	**2**	**16**	Теоретические задания: самостоятельное изучение материала, доклады, эссе, проекты, просмотр фрагментов, выступлений, соревнований по триатлону. Практические задания: комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы; кросс, спортивные игры, плавание; самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера; занятия с применением дистанционных технологий.	
4	**Аттестация**		**2**	Тестирование, опрос, прием нормативов, выполнение технических заданий	контрольные нормативы

Таблица №14

Календарно-тематическое планирование материала 1 года обучения

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
1	История развития триатлона в мире и в нашей стране. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивная игра футбол.	**2**	беседа, опрос, групповая форма работы, практическое занятие
2	Понятие «физическая культура». Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Подвижные игры.	**2**	Беседа, опрос
3	Правила техники безопасности. ТО велосипедов. Подвижные игры.	**2**	беседа, опрос, групповая форма работы
4	Гигиенические требования к питанию спортсменов. ОФП (упражнения для развития подвижности, упражнения для шеи, рук и плечевого пояса).	**2**	беседа, групповая форма работы
5	Контрольные испытания.	**2**	индивидуальная форма работы
6-12	ОФП (упражнения для шеи, рук и плечевого пояса; для туловища; для ног; для всего тела). СФП (упражнения для освоения техники передвижения на велосипеде: «самокат», «сюрплясс», езда «восьмёркой». Езда на велосипеде по равнине, на пологий подъём на немного завышенной передаче, откинувшись на седле, не держась руками за руль. Спортивные игры.	**14**	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах, круговая тренировка, практическое занятие

13	СФП **(**Имитация плавания, упражнения для целевых мышечных групп с внешним отягощением и с весом собственного тела спортсмена. ТТП **(**Развитие силы рук под водой).	**2**	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах, круговая тренировка
14-24	ОФП **(**бег 10х30м из различных исходных положений, змейкой, боком, челночный бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий). ТТП, Спортивные игры	**22**	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах, круговая тренировка, практическое занятие
25	ТО велосипедов, Спортивные игры.	**2**	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах, практическое занятие.
26	Психологическая подготовка. Спортивные игры.	**2**	беседа, групповая форма работы
27	Личная и общественная гигиена. Правила дорожного движения. Спортивные игры.	**2**	беседа, групповая форма работы
28-33	ОФП, СФП. Спортивные игры	**12**	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах.
34	ТО лыж, ОФП, СФП.	**2**	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах.
35-36	ТТП (Ходьба на лыжах). ОФП, СФП. Спортивные игры.	**4**	групповая форма работы
37	Психологическая подготовка. Лыжные ходы. Спуски и подъемы.	**2**	беседа, **опрос,** групповая форма работы
38	Техника лыжных ходов. Спуски, подъемы, торможения.	**2**	групповая форма работы
39	Закаливание организма. Эстафета на лыжах.	**2**	беседа, групповая форма работы
40	ОФП, бег за лидером на лыжах.	**2**	групповая форма работы
41	Психологическая подготовка. СФП. Спортивная игра	**2**	беседа, опрос, групповая форма работы
42-49	СФП, ОФП, ТТП. Передвижение на лыжах. Зимние спортивные игры.	**16**	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах.
50-51	Спортивное мероприятие «Новогодняя гонка», «Рождественская гонка»	**4**	соревнования
52	Психологическая подготовка, ОРУ.на развитие всего тела	**2**	беседа, опрос, групповая форма работы
53	ТО лыж, спортивная игра	**2**	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах.
54-72	ОРУ (на развитие ног), подвижные игры, имитация лыжного хода с палками, передвижение на лыжах без палок — классическим и коньковым, прокат-скольжение поочерёдно на каждой лыже; Бег с изменением направления (до 180°).	**38**	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах.

	Бег с изменением скорости. Партерная разминка с элементами общей и специальной физической подготовки. Спортивные игры.		
73	ОРУ, Закаливание организма, бег на лыжах, спортивные игры	**2**	беседа, опрос, групповая форма работы
74	Психологическая подготовка. Спортивная эстафета в честь 8 марта	**2**	беседа, опрос, соревнования
75-83	ОРУ для развития быстроты, на укрепление мышц ног, передвижение на лыжах, бег 2 км по пересеченной местности свободным стилем, спортивные игры	**18**	групповая форма работы, индивидуальная форма работы
84	ТО велосипедов, спортивные игры.	**2**	групповая форма работы, индивидуальная форма работы
85	Личная и общественная гигиена. Правила дорожного движения. Спортивная игра.	**2**	беседа, опрос, групповая форма работы, индивидуальная форма работы
86-95	ОРУ на укрепление мышц, пробегание коротких отрезков (10–30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии), бег с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «Челночный бег» (туда и обратно): 2 × 10 м, 4 × 5 м, 4 × 10 м, 2 × 15 м и т. п..	**20**	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах, круговая тренировка
96	Правила техники безопасности во время тренировочного процесса. Оказание первой помощи при травмах. Подвижные спортивные игры.	**2**	беседа, опрос, групповая форма работы
97-98	ОРУ на укрепление мышц рук, езда на велосипеде 5 км + бег 2 км, спортивные игры.	**4**	групповая форма работы, индивидуальная форма работы
99	Спортивное мероприятие посвященное Дню Победы	**2**	соревнования
100-101	ОФП, правила передвижения на велосипеде, техника передвижения и ее основные показатели. Спортивные игры.	**4**	беседа, опрос, групповая форма работы
102	Контрольные испытания	**2**	соревнования
103-106	ОФП, отработка техники дыхания и ориентирования при плавании, подвижные игры и развлечения в воде	**8**	групповая форма работы
107	Спортивное мероприятие к Дню защиты детей.	**2**	соревнование
108-111	ОФП, совершенствование техники плавания, спортивные игры в воде	**8**	групповая форма работы
112-116	ОФП, СФП, ТТП, бег на разные дистанции, езда на велосипеде, совершенствование техники управление велосипедом. Спортивные игры.	**10**	групповая форма работы

117-126	ТО велосипедов, Психологическая подготовка, ОРУ на выносливость, бег на разные дистанции, езда на велосипеде. Спортивные игры.	**20**	групповая форма работы
126	**итого**	**252**	

Планируемые результаты 1 года обучения

Личностные	***Метапредметные***	***Предметные***
- формирование готовности к развитию, сформированность их мотивации к обучению и познавательной деятельности; - развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру; - развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям; - формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели, устойчивой потребности к здоровому образу жизни	- формирование навыков самоорганизации, осуществлять выбор; - формирование умения анализировать проделанную работу и организовывать дальнейшую деятельность; - формирование основ эффективной самостоятельной деятельности, сотрудничества и работы в команде;	*Знать:* - общие основы в области ФКиС и триатлона; - основные понятия и термины в теории и методике триатлона; - как правильно распределять свою физическую нагрузку. *Уметь:* - выполнять упражнения с учетом основных требований вида спорта «Триатлон». *Владеть:* - правилами техники безопасности; - терминологией и жестикуляцией; - успешное освоение и качественное выполнение основных приемов вида спорта.

Таблица №15

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Триатлон» 2 год обучения

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения		Содержание работы	Форма контроля
		1 год обучения			
	Количество часов в неделю	теория	практика		
		6			
	Общий объём часов	252			
		16	236		
1	**Обязательные предметные области**	**8**	**184**		
1.1	*Теоретические основы физической культуры и спорта*	*4*		Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Достижения триатлонистов России на мировой арене. Правильный режим дня для спортсмена. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Перенапряжение. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей соревнований. О соединении технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей игр. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Травматизм в процессе занятий триатлоном; оказание первой помощи при несчастных случаях. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.	*фронтальный опрос, беседа, тест*

				Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по триатлону. Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления	
1.2	*Общая физическая подготовка*		*77*	***Развитие 7 видов физических способностей:*** гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, координации, ловкости. 1) *строевые упражнения* 2) *общеразвивающие упражнения (ОРУ)* а) упражнения для шеи, рук и плечевого пояса; б) для туловища; в) для ног; г) для всего тела. 3) *прикладные упражнения* – бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. 4) *прыжки* *5)разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты*	*педагогическое наблюдение, контрольные нормативы*
1.3	*Вид спорта «триатлон»*	*4*	*107*	Специально-физическая подготовка в триатлоне направлена на непрерывное совершенствование локомоторных движений спортсмена на различных этапах триатлонной дистанции**.** **Плавательная подготовка**. Подводящие упражнения для освоения и совершенствования техники плавания, а также подготовительные для развития физических качеств применительно к плаванию. Имитация плавания, упражнения для целевых мышечных групп с внешним отягощением и с весом собственного тела спортсмена. **Кроссовая подготовка**. Подводящие упражнения для освоения техники кроссового бега, а также подготовительные для развития физических возможностей применительно к нему. К таким упражнениям относятся ходьба выпадами, полуприседы в высокоповторных сериях, фартлек, ориентирование на местности, бег по сложнорельефным трассам. **Велоподготовка**. Подводящие упражнения для освоения техники передвижения на велосипеде, такие как «самокат», «сюрплясс», езда «восьмёркой». Также подготовительные упражнения для развития физических качеств применительно к велогонкам, например, работа на велостанках. **Лыжная подготовка**. Подводящие упражнения для освоения техники способов передвижения на лыжах, такие как имитация лыжного хода с палками, передвижение на лыжах без палок — классическим и коньковым, прокат-скольжение поочерёдно на каждой лыже; Партерная разминка с элементами общей и специальной физической подготовки; Подвижные игры; Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72		
1.3.2	Технико-	2	29	**Плавание: Отработка техники дыхания и ориентирования**. Упражнение: 9×200 метров с	

	тактическая подготовка			отдыхом 20–30 секунд. Нужно проплыть в среднем темпе, затем в среднем темпе, но делать вдох вперёд каждые 8 гребков, и в среднем темпе, но делать вдох вперёд каждый 4 гребок. Затем повторить ещё 2 раза. **Развитие силы рук под водой**. Можно тренироваться с лопатками, которые должны быть чуть больше руки и прямыми, без выпуклостей и вогнутостей. **Отработка минимальной работы ногами** — максимально двухударный ритм. Позицию в воде поддерживает гидрокостюм на соревнованиях и калабашка между ног во время тренировок в бассейне. Велосипед: **Совершенствование техники управления велосипедом**. Обучение контролю частоты педалирования, технике поворотов и разворотов, стартового разгона и ускорения, подъёмам и спускам. **Тренировки для развития специальной выносливости** на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО). Это обеспечивает комфортное состояние во время гонки и разнообразит тактический арсенал. **Отработка техники бессилового педалирования** на каждой восстановительной тренировке или её части. Бег: **Упражнения для развития быстроты**. Повторное пробегание коротких отрезков (10–30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии). **Бег с изменением направления** (до 180°). **Бег с изменением скорости**: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении. **Бег боком и спиной вперёд** (на 10–20 м) наперегонки. **Бег змейкой** между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнёров. **Бег с быстрым изменением способа передвижения** (быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперёд).	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6	Прием нормативов, внутришкольные турниры, участие в качестве зрителей	
2	**Вариативные предметные области**		**34**		
2.1	*Различные виды*		*34*	– упражнения из акробатики;	*педагогиче*

	спорта и подвижные игры			– упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.); – упражнения из тяжелой атлетики; – упражнения на тренажерах; - ходьба на лыжах; – спортивные и подвижные игры и др.	*ское наблюдение*
3	**Самостоятельная работа**	**2**	**16**	Теоретические задания: самостоятельное изучение материала, доклады, эссе, проекты, просмотр фрагментов, выступлений, соревнований по триатлону. Практические задания: комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы; кросс, спортивные игры, плавание; самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера; занятия с применением дистанционных технологий.	
4	**Аттестация**		**2**	Тестирование, опрос, прием нормативов, выполнение технических заданий	контрольные нормативы

Таблица №16

Календарно-тематическое планирование материала 2 года обучения

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
1	Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания Спортивная игра футбол.	**2**	беседа, опрос, групповая форма работы, самостоятельная работа
2	Достижения триатлонистов России на мировой арене. Подвижные игры.	**2**	Беседа, опрос
3	Правила техники безопасности. ТО велосипедов. Подвижные игры.	**2**	беседа, опрос, групповая форма работы
4	Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. ОФП **(**упражнения для развития подвижности**,** упражнения для шеи, рук и плечевого пояса).	**2**	беседа, опрос, групповая форма работы
5	Контрольные испытания.	**2**	индивидуальная форма работы
6-12	ОФП (упражнения для шеи, рук и плечевого пояса; для туловища; для ног; для всего тела).	**14**	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах, круговая

	СФП (упражнения для освоения техники передвижения на велосипеде: «самокат», «сюрплясс», езда «восьмёркой». Езда на велосипеде по равнине, на пологий подъём на немного завышенной передаче, откинувшись на седле, не держась руками за руль. Спортивные игры.		тренировка, самостоятельная работа
13	СФП **(**Имитация плавания, упражнения для целевых мышечных групп с внешним отягощением и с весом собственного тела спортсмена. ТТП **(**Развитие силы рук под водой).	**2**	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах, круговая тренировка
14-24	ОФП **(**бег 10х30м из различных исходных положений, змейкой, боком, челночный бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий). ТТП, Спортивные игры	**22**	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах, круговая тренировка, самостоятельная работа
25	ТО велосипедов, Спортивные игры.	**2**	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах, самостоятельная работа
26	Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Спортивные игры.	**2**	беседа, опрос, групповая форма работы
27	Личная и общественная гигиена. Правила дорожного движения. Спортивные игры.	**2**	беседа, групповая форма работы
28-33	ОФП, СФП. Спортивные игры	**12**	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах.
34	ТО лыж, ОФП, СФП.	**2**	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах.
35-36	ТТП (Ходьба на лыжах). ОФП, СФП. Спортивные игры.	**4**	групповая форма работы
37	Правила соревнования по триатлону. Лыжные ходы. Спуски и подъемы.	**2**	беседа, опрос**,** групповая форма работы, практическое занятие
38	Техника лыжных ходов. Спуски, подъемы, торможения.	**2**	групповая форма работы
39	Меры личной и общественной профилактики. Эстафета на лыжах.	**2**	беседа, групповая форма работы
40	ОФП, бег за лидером на лыжах.	**2**	групповая форма работы
41	Психологическая подготовка. СФП. Спортивная игра	**2**	беседа, опрос, групповая форма работы
42-49	СФП, ОФП, ТТП. Передвижение на лыжах. Зимние спортивные игры.	**16**	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах.
50-51	Спортивное мероприятие «Новогодняя гонка», «Рождественская гонка»	**4**	соревнования

52	Психологическая подготовка, ОРУ.на развитие всего тела	**2**	беседа, опрос, групповая форма работы
53	ТО лыж, спортивная игра	**2**	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах.
54-72	ОРУ (на развитие ног), подвижные игры, имитация лыжного хода с палками, передвижение на лыжах без палок — классическим и коньковым, прокат-скольжение поочерёдно на каждой лыже; Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости. Партерная разминка с элементами общей и специальной физической подготовки. Спортивные игры.	**38**	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах.
73	ОРУ, Закаливание организма, бег на лыжах, спортивные игры	**2**	беседа, опрос, групповая форма работы
74	Психологическая подготовка. Спортивная эстафета в честь 8 марта	**2**	беседа, опрос, соревнования
75-83	ОРУ для развития быстроты, на укрепление мышц ног, передвижение на лыжах, бег 2 км по пересеченной местности свободным стилем, спортивные игры	**18**	групповая форма работы, индивидуальная форма работы
84	ТО велосипедов, спортивные игры.	**2**	групповая форма работы, индивидуальная форма работы
85	Личная и общественная гигиена. Правила дорожного движения. Спортивная игра.	**2**	беседа, опрос, групповая форма работы, индивидуальная форма работы
86-95	ОРУ на укрепление мышц, пробегание коротких отрезков (10–30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии), бег с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «Челночный бег» (туда и обратно): 2 × 10 м, 4 × 5 м, 4 × 10 м, 2 × 15 м и т. п..	**20**	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах, круговая тренировка
96	Правила техники безопасности во время тренировочного процесса. Оказание первой помощи при травмах. Подвижные спортивные игры.	**2**	беседа, опрос, групповая форма работы
97-98	ОРУ на укрепление мышц рук, езда на велосипеде 5 км + бег 2 км, спортивные игры.	**4**	групповая форма работы, индивидуальная форма работы
99	Спортивное мероприятие, посвященное Дню Победы	**2**	соревнования
100-101	ОФП, правила передвижения на велосипеде, техника передвижения и ее основные показатели. Спортивные игры.	**4**	беседа, опрос, групповая форма работы
102	Контрольные испытания	**2**	соревнования

103-106	ОФП, отработка техники дыхания и ориентирования при плавании, подвижные игры и развлечения в воде	**8**	групповая форма работы
107	Спортивное мероприятие к Дню защиты детей.	**2**	соревнование
108-111	ОФП, совершенствование техники плавания, спортивные игры в воде	**8**	групповая форма работы, практическое занятие
112-116	ОФП, СФП, ТТП, бег на разные дистанции, езда на велосипеде, совершенствование техники управление велосипедом. Спортивные игры.	**10**	групповая форма работы, практическое занятие
117-126	ТО велосипедов, Психологическая подготовка, ОРУ на выносливость, бег на разные дистанции, езда на велосипеде. Спортивные игры.	**20**	групповая форма работы, практическое занятие
126	**итого**	**252**	

Планируемые результаты 2 года обучения

Личностные	***Метапредметные***	***Предметные***
- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию, сформированность их мотивации к обучению и познавательной деятельности; - развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру; - развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям; - формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели, устойчивой потребности к здоровому образу жизни	- формирование навыков самоорганизации, умения планировать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор; - формирование умения анализировать проделанную работу и организовывать дальнейшую деятельность; - формирование основ эффективной самостоятельной деятельности, сотрудничества и работы в команде	*Знать:* - общие основы в области ФКиС и триатлона; - правила выполнения приемов и выступлений на соревнованиях; - основные понятия и термины в теории и методике триатлона; - технику основных приемов; - правила проведения соревнований. *Уметь:* - выполнять упражнения с учетом основных требований вида спорта «Триатлон». *Владеть:* - правилами техники безопасности; - терминологией и жестикуляцией; - техникой приемов.

Таблица №17

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Триатлон» 3 год обучения

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения		Содержание работы	Форма контроля
		1 год обучения			
	Количество часов в неделю	теория	практика		
		6			
	Общий объём часов	252			
		16	236		
1	**Обязательные предметные области**	**8**	**184**		
1.1	*Теоретические основы физической культуры и спорта*	*4*		Правильный режим дня для спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Переутомление. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Основные сведения о технике в триатлоне, о ее значении для роста спортивного мастерства. Разнообразие технических приемов. Просмотр видеозаписей выступлений. Соединение технической и физической подготовки. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления	*фронтальный опрос, беседа, тест*

1.2	*Общая физическая подготовка*		*77*	***Развитие 7 видов физических способностей:*** гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, координации, ловкости. 1) *строевые упражнения* 2) *общеразвивающие упражнения (ОРУ)* а) упражнения для шеи, рук и плечевого пояса; б) для туловища; в) для ног; г) для всего тела. 3) *прикладные упражнения* – бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. 4) *прыжки* *5)разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты*	*педагогическое наблюдение, контрольные нормативы*
1.3	*Вид спорта «триатлон»*	*4*	*107*	Специально-физическая подготовка в триатлоне направлена на непрерывное совершенствование локомоторных движений спортсмена на различных этапах триатлонной дистанции**.** **Плавательная подготовка**. Подводящие упражнения для освоения и совершенствования техники плавания, а также подготовительные для развития физических качеств применительно к плаванию. Имитация плавания, упражнения для целевых мышечных групп с внешним отягощением и с весом собственного тела спортсмена. **Кроссовая подготовка**. Подводящие упражнения для освоения техники кроссового бега, а также подготовительные для развития физических возможностей применительно к нему. К таким упражнениям относятся ходьба выпадами, полуприседы в высокоповторных сериях, фартлек, ориентирование на местности, бег по сложнорельефным трассам. **Велоподготовка**. Подводящие упражнения для освоения техники передвижения на велосипеде, такие как «самокат», «сюрплясс», езда «восьмёркой». Также подготовительные упражнения для развития физических качеств применительно к велогонкам, например, работа на велостанках. **Лыжная подготовка**. Подводящие упражнения для освоения техники способов передвижения на лыжах, такие как имитация лыжного хода с палками, передвижение на лыжах без палок — классическим и коньковым, прокат-скольжение поочерёдно на каждой лыже; Партерная разминка с элементами общей и специальной физической подготовки; Подвижные игры; Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.	
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72		педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	**Плавание: Отработка техники дыхания и ориентирования**. Упражнение: 9×200 метров с отдыхом 20–30 секунд. Нужно проплыть в среднем темпе, затем в среднем темпе, но делать вдох вперёд каждые 8 гребков, и в среднем темпе, но делать вдох вперёд каждый 4 гребок. Затем повторить ещё 2 раза. **Развитие силы рук под водой**. Можно тренироваться с лопатками, которые должны быть чуть больше руки и прямыми, без выпуклостей и вогнутостей.	

				Отработка минимальной работы ногами — максимально двухударный ритм. Позицию в воде поддерживает гидрокостюм на соревнованиях и калабашка между ног во время тренировок в бассейне. Велосипед: **Совершенствование техники управления велосипедом**. Обучение контролю частоты педалирования, технике поворотов и разворотов, стартового разгона и ускорения, подъёмам и спускам. **Тренировки для развития специальной выносливости** на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО). Это обеспечивает комфортное состояние во время гонки и разнообразит тактический арсенал. **Отработка техники бессилового педалирования** на каждой восстановительной тренировке или её части. Бег: **Упражнения для развития быстроты**. Повторное пробегание коротких отрезков (10–30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии). **Бег с изменением направления** (до 180°). **Бег с изменением скорости**: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении. **Бег боком и спиной вперёд** (на 10–20 м) наперегонки. **Бег змейкой** между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнёров. **Бег с быстрым изменением способа передвижения** (быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперёд).	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6	Прием нормативов, внутришкольные турниры, участие в качестве зрителей	
2	**Вариативные предметные области**		**34**		
2.1	*Различные виды спорта и подвижные игры*		*34*	– упражнения из акробатики; – упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.); – упражнения из тяжелой атлетики; – упражнения на тренажерах; - ходьба на лыжах; – спортивные и подвижные игры и др.	*педагогическое наблюдение*

3	**Самостоятельная работа**	**2**	**16**	Теоретические задания: самостоятельное изучение материала, доклады, эссе, проекты, просмотр фрагментов, выступлений, соревнований по триатлону. Практические задания: комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы; кросс, спортивные игры, плавание; самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера; занятия с применением дистанционных технологий.	
4	**Аттестация**		**2**	Тестирование, опрос, прием нормативов, выполнение технических заданий	контрольные нормативы

Таблица №18

Календарно-тематическое планирование материала 3 года обучения

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
1 1-3 и т.д	Прописать темы занятий	2, 4, 6, и т.д	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах, круговая тренировка, практическое занятие, соревнование, беседа, опрос и т.п.
1	Правильный режим дня для спортсмена. Спортивная игра футбол.	2	беседа, опрос, групповая форма работы, самостоятельная работа
2	Гигиенические требования к питанию спортсменов. Подвижные игры.	2	Беседа, опрос
3	Правила техники безопасности. ТО велосипедов. Подвижные игры.	2	беседа, опрос, групповая форма работы
4	Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. ОФП (упражнения для развития подвижности, упражнения для шеи, рук и плечевого пояса).	2	беседа, опрос, групповая форма работы
5	Контрольные испытания.	2	индивидуальная форма работы
6-12	ОФП (упражнения для шеи, рук и плечевого пояса; для туловища; для ног; для всего тела). СФП (упражнения для освоения техники передвижения на велосипеде: «самокат», «сюрплясс», езда «восьмёркой». Езда на велосипеде по равнине, на пологий подъём на немного завышенной передаче, откинувшись на седле, не держась руками за руль.	14	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах, круговая тренировка, самостоятельная работа

	Спортивные игры.		
13	СФП (Имитация плавания, упражнения для целевых мышечных групп с внешним отягощением и с весом собственного тела спортсмена. ТТП (Развитие силы рук под водой).	2	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах, круговая тренировка
14-24	ОФП (бег 10х30м из различных исходных положений, змейкой, боком, челночный бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий). ТТП, Спортивные игры	22	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах, круговая тренировка, самостоятельная работа
25	ТО велосипедов, Спортивные игры.	2	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах, самостоятельная работа
26	Основные сведения о технике в триатлоне, о ее значении для роста спортивного мастерства. Разнообразие технических приемов. Спортивные игры.	2	беседа, опрос, групповая форма работы, практическая рзанятие
27	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Правила дорожного движения. Спортивные игры.	2	беседа, групповая форма работы
28-33	ОФП, СФП. Спортивные игры	12	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах.
34	ТО лыж, ОФП, СФП.	2	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах.
35-36	ТТП **(**Ходьба на лыжах). ОФП, СФП. Спортивные игры.	4	групповая форма работы
37	Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Лыжные ходы. Спуски и подъемы.	2	беседа, опрос, групповая форма работы, практическое занятие
38	Техника лыжных ходов. Спуски, подъемы, торможения.	2	групповая форма работы
39	Меры личной и общественной профилактики. Эстафета на лыжах.	2	беседа, групповая форма работы
40	ОФП, бег за лидером на лыжах.	2	групповая форма работы
41	Психологическая подготовка. СФП. Спортивная игра	2	беседа, опрос, групповая форма работы
42-49	СФП, ОФП, ТТП. Передвижение на лыжах. Зимние спортивные игры.	16	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах.
50-51	Спортивное мероприятие «Новогодняя гонка», «Рождественская гонка»	4	соревнования
52	Психологическая подготовка, ОРУ.на развитие всего тела	2	беседа, опрос, групповая форма работы
53	ТО лыж, спортивная игра	2	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах.

54-72	ОРУ (на развитие ног), подвижные игры, имитация лыжного хода с палками, передвижение на лыжах без палок — классическим и коньковым, прокат-скольжение поочерёдно на каждой лыже; Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости. Партерная разминка с элементами общей и специальной физической подготовки.Спортивные игры.	38	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах.
73	ОРУ, Закаливание организма, бег на лыжах, спортивные игры	2	беседа, опрос, групповая форма работы
74	Психологическая подготовка. Спортивная эстафета в честь 8 марта	2	беседа, опрос, соревнования
75-83	ОРУ для развития быстроты, на укрепление мышц ног, передвижение на лыжах, бег 2 км по пересеченной местности свободным стилем, спортивные игры	18	групповая форма работы, индивидуальная форма работы
84	ТО велосипедов, спортивные игры.	2	групповая форма работы, индивидуальная форма работы
85	Личная и общественная гигиена. Правила дорожного движения. Спортивная игра.	2	беседа, опрос, групповая форма работы, индивидуальная форма работы
86-95	ОРУ на укрепление мышц, пробегание коротких отрезков (10–30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии), бег с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «Челночный бег» (туда и обратно): 2 × 10 м, 4 × 5 м, 4 × 10 м, 2 × 15 м и т. п..	20	групповая форма работы, индивидуальная форма работы, работа в парах, круговая тренировка
96	Правила техники безопасности во время тренировочного процесса. Оказание первой помощи при травмах. Подвижные спортивные игры.	2	беседа, опрос, групповая форма работы
97-98	ОРУ на укрепление мышц рук, езда на велосипеде 5 км + бег 2 км, спортивные игры.	4	групповая форма работы, индивидуальная форма работы
99	Спортивное мероприятие посвященное Дню Победы	2	соревнования
100-101	ОФП, правила передвижения на велосипеде, техника передвижения и ее основные показатели. Спортивные игры.	4	беседа, опрос, групповая форма работы
102	Контрольные испытания	2	соревнования
103-106	ОФП, отработка техники дыхания и ориентирования при плавании, подвижные игры и развлечения в воде	8	групповая форма работы
107	Спортивное мероприятие к Дню защиты детей.	2	соревнование
108-111	ОФП, совершенствование техники плавания, спортивные игры в воде	8	групповая форма работы, практическое занятие

112-116	ОФП, СФП, ТТП, бег на разные дистанции, езда на велосипеде, совершенствование техники управление велосипедом. Спортивные игры.	10	групповая форма работы, практическое занятие
117-126	ТО велосипедов, Психологическая подготовка, ОРУ на выносливость, бег на разные дистанции, езда на велосипеде. Спортивные игры.	20	групповая форма работы, практическое занятие
126	**итого**	**252**	

Планируемые результаты 3 года обучения

Личностные	***Метапредметные***	***Предметные***
- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности; - развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру; - развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям; - формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели, устойчивой потребности к здоровому образу жизни	- формирование навыков самоорганизации, умения планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор; - формирование умения анализировать проделанную работу и организовывать дальнейшую деятельность; - формирование основ эффективной самостоятельной деятельности, сотрудничества и работы в команде;	*Знать:* - общие основы в области ФКиС и триатлона; - правила выполнения приемов и выступлений на соревнованиях; - основные понятия и термины в теории и методике триатлона; - технику и тактику упражнений; - правила проведения соревнований; - как правильно распределять свою физическую нагрузку. *Уметь:* - выполнять упражнения с учетом основных требований вида спорта «Триатлон». *Владеть:* - правилами техники безопасности; - терминологией и жестикуляцией; - техникой перемещений; - навыками судейства; - успешное освоение и качественное выполнение приемов конкретного вида спорта.

4. Рабочая программа воспитания

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является **воспитательная работа.** Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися, является «Рабочая программа воспитания».

Рабочая программа воспитания направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью программы *является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению.* Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ *формирование нравственного сознания;*
- ✓ *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;*
- ✓ *формирование личностных качеств*

Структура воспитательной работы МАУ ДО СШ №2 по направлениям деятельности представлена в схеме №2.

Схема №2

Структура воспитательной работы МАУ ДО СШ №2 ТМР

Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсмена. Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе учебно- тренировочных занятий;

- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.);

- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися спортивной школы.

Воспитательными средствами являются:

• личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

• высокая организация учебно-тренировочного процесса и физкультурно-спортивной деятельности;

• атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив;

• система морального стимулирования.

Наиболее эффективному решению поставленных воспитательных задач способствует детальный подход к планированию учебно-воспитательного процесса.

Основные направления воспитательной работы представлены в таблице№19

Таблица №19

Календарный план воспитательной работы

направление	**содержание работы**	**сроки проведения**
Обеспечение безопасности	Проведение инструктажей по технике безопасности. Проведение инструктажа по профилактике травматизма во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий.	в течение года
Профилактическая деятельность	Информационная беседа «Что такое допинг и допинг-контроль»	сентябрь
	Профилактическая беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости	сентябрь
	Профилактическая беседа «Поведение во время пожара»	сентябрь
	Информационная беседа «Последствия допинга для здоровья»	октябрь
	Профилактическое мероприятие «Поколение независимых», направленное на профилактику ЗОЖ	октябрь
	Профилактические беседы «Здоровье в наших руках»	октябрь
	Профилактическое мероприятие (квест-игра) «Время развеять дым», приуроченное к Международному Дню отказа от курения	ноябрь
	Беседа «Нормы толерантного поведения»;	ноябрь
	беседы, лекции с обучающимися, направленные на предупреждение подростковой преступности «Субкультуры в современном мире»	ноябрь

	Беседа с родителями «Что такое АУЕ и стоит ли его опасаться?»	ноябрь
	Информационная беседа «Запрещенный список препаратов»	декабрь
	Тематические беседы-дискуссии о вреде курения, употребления алкоголя, наркотических и токсических веществ	декабрь
	Профилактические беседы и инструктажи с обучающимися «Правила поведения на ледовом катке, горках, лыжных трассах»	декабрь
	Беседа и распространение памяток среди детей «Если ты дома один»	декабрь
	Беседы «Правила поведения на льду»	ноябрь-март
	Профилактические беседы: «Профилактика различных видов экстремизма в российском обществе»	январь-февраль
	Профилактическое мероприятие «ЧС – что это?»	февраль
	Беседа с несовершеннолетними «Субкультуры в современном мире»	март-апрель
	Беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости	май
	Беседа «Безопасный интернет»	июнь
	Беседа «Соблюдай правила поведения на воде!»	июнь-август
Экологическое воспитание	Беседа о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»	октябрь
Работа с семьей, родителями	Проведение родительских собраний на тему «Ответственность родителей за воспитание своих детей»	сентябрь
	Консультация, памятка, информация «Каникулы – период опасности»	декабрь
	Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях	в течение года
Сплочение коллектива	Проведение бесед с обучающимися о нормах и правилах поведения, взаимоуважения	сентябрь
Гражданско-патриотическое воспитание	Принятие участия в мероприятиях, посвященных Единому дню голосования	сентябрь
	Информационный блок «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения)	октябрь, ноябрь
	Тематический конкурс «День народного единства»	ноябрь
	Информационный блок «Спортивные рекорды моей страны» (доклады, рефераты, сообщения)	февраль
	Военно-патриотические мероприятия, посвященные Дню Победы (в том числе в онлайн формате)	май
	Информационный блок «Герой российского спорта – это…» (доклады, рефераты, сообщения)	июнь
	Лекции, беседы, конкурсы патриотической направленности «Моя Россия, моя страна!»	июнь
Физическое воспитание	Тематические конкурсы, игры, турниры, посвященные праздникам (в том числе в онлайн формате)	январь, февраль, март

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Для гармоничного и разностороннего воздействия на обучающихся осуществляется **работа с родителями.**

Существенное место в системе работы тренера с родителями обучающихся отводится психолого-педагогическому просвещению.

Формы взаимодействия педагогов и родителей:

- родительское собрание;
- совместная работа по организации и проведению мероприятий, соревнований и т.д.;
- индивидуальные (групповые) консультации.

В ходе взаимодействия с родителями тренер-преподаватель понимает собственную роль в обучении и воспитании детей, а также формирует общую картину развития ребенка в социуме.

5. Перечень используемой литературы

1. Валик Б. Ф. Тренерам юных легкоатлетов. М.: Физкультура и спорт, 1970. 263 с.

2. Друзь В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки. Киев: Здоровье, 1976. 95 с.

3. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. Киев: Здоровье, 1980. 144 с.

4. Захаров А. А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резер и школ высшего спортивного мастерства / - М: Советский спорт, 2005 -160.

5. Ивочкин В.В., Травин Т.Г., Королев Г.Н., Семаева Г.Н.,/ Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-спортивных школ, специализированных детско-спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 108 с.

6. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В./ Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-спортивных школ, специализированных детско-спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2008.-216 с.

7.Каунсилмен Д. Наука о плавании: Пер. с англ. М.: Физкультура и спорт, 1972. 429

8.Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами. М.: Физкультура и спорт, 1975. 335 с.

9.Лучискенс Т. В., Христофоров А. Н. Триатлон (Плавание – Велосипед - Бег): программа для СДЮСШ и ШВСМ. – Красноярск, 2007.— 36 с.

10.Максименко Г.Н. Управление тренировочным процессом юных бегунов. Киев: Здоровье, 1979. 143 с.

11. Никитушкин В. Г. — Современная подготовка юных спортсменов. Глава №3 - Возрастные особенности занятий с юными спортсменами. // Современная подготовка юных спортсменов. - 2010.

12.Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982. 260 с.

13.Трогш. Б. Тесты в спортивной практике М.: Физкультура и спорт, 1966. 238 с.

14.Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина. Руководство для врачей. 2-е изд., перераб. И доп. М.: Медицина, 1991. 560 с.

15. Хрущев С.Е., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. М.: Физкультура и спорт, 1982. 157 с.

Список литературы для обучающихся

1.Каунсилмен Д. Наука о плавании: Пер. с англ. М.: Физкультура и спорт, 1972. 429

2.Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами. М.: Физкультура и спорт, 1975. 335 с.

3.Максименко Г.Н. Управление тренировочным процессом юных бегунов. Киев: Здоровье, 1979. 143 с.

4. Никитушкин В. Г. — Современная подготовка юных спортсменов. Глава №3 - Возрастные особенности занятий с юными спортсменами. // Современная подготовка юных спортсменов. - 2010.

5.Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982. 260 с.

Интернет-ресурсы

1. http://www.posetech.com/ Техника Бега от Николая Романова

3. http://shosser.ru/articles Статьи Велоспорт

4. http://swimming.hut.ru/index.html КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПЛАВАНИЯ

5. http://www.fizkulturaisport.ru/ Теория и методика физического воспитания и спорта

6. http://www.ns-sport.ru/stati.html – спортивный обозреватель.

7. http://gendocs.ru/?sendmessage=1 Онлайн документы, учебные материалы.

8. http://www.fskzvezda.ru/programma_plavanie ФСК Звезда - плавание программа.

9.http://zodorov.ru/programma-sportivno-ozdorovitelenih-grupp-po-plavaniyu-soversh.html Программа спортивно оздоровительных групп по плаванию «Совершенствование спортивных видов плавания»

10. http://www.sportspravka.com/ Информационный портал «Спортивная справка».

11. http://www.krasluge.ru/index.html Сайт СДЮСШОР.

Примерные задания для формирования функциональной грамотности

Читательская грамотность.

Задание 1	**Задание 2**	**Задание 3**
Знакомство со спортивными терминами (названия видов спорта, спортивного инвентаря, амплуа спортсменов). Все это расширяет кругозор и обогащает словарный запас. Пример заданий: - По описанию угадать вид спорта (анализ текста) - Загадки про спортивный инвентарь - Викторина «Знатоки спорта» (вопрос – ответ) - Игра «Кто это? Что это?» (голкипер, булава…)	Гонка в велоспорте состоит из нескольких фаз. Найди лишнее: Отрыв, финиш, старт, награждение, езда, рывок.	Расставить эти действия в необходимой последовательности. Выяви закономерность и прочитай 10,15,15,1 1,2,1,11,5,21,13,13,10,15,1 – 25,6,14,17,10,16,15,12,1 14,10,18,1 **Ответ:** Инна Абайдуллина – Чемпионка Мира
Задание 4	**Задание 5**	**Задание 6**
Восстанови текст: ……. в борьбе – это способность преодолевать сопротивление соперника и противодействовать ему за счет напряжения мышц. ……. духа – это внутренняя энергия, которая позволяет человеку преодолевать трудности и сохранять в самых сложных ситуациях. **Ответ:** сила.	Художественный велоспорт – это … Велобол – это…	Используя знания алфавита обучающимся можно предложить следующее задание: Используя последовательность букв в алфавите, отгадайте пословицу: **16, 20, 5, 1, 26, 30/ *19, 17, 16, 18, 20, 21*/ 3, 18, 6, 14, 33/ -/ *3, 9, 1, 14, 6, 15*/** 17, 16, 13, 21, 25, 10, 26, 30/ 9, 5, 16, 18, 16, 3, 30, 6 **Ответ:** *Отдашь спорту время -взамен получишь здоровье.*

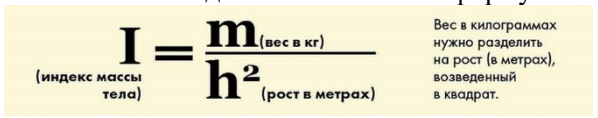
П	**О**	**Х**	**И**	**Т**	**Е**	**Н**	**Н**	**И**	**С**
Л	**К**	**О**	**Л**	**Ф**	**С**	**К**	**С**	**О**	**К**
А	**У**	**К**	**Ё**	**Р**	**Л**	**И**	**Н**	**Г**	**Е**
В	**В**	**К**	**Р**	**И**	**А**	**С**	**О**	**А**	**Л**
А	**Ы**	**Е**	**Е**	**С**	**Л**	**О**	**У**	**Н**	**Е**
Н	**Р**	**Й**	**Г**	**Т**	**О**	**М**	**Б**	**Д**	**Т**
И	**О**	**Н**	**Б**	**А**	**М**	**К**	**О**	**Б**	**О**
Е	**К**	**И**	**И**	**Й**	**Я**	**С**	**Р**	**О**	**Н**
Б	**И**	**А**	**Т**	**Л**	**О**	**Н**	**Д**	**Л**	**Я**
О	**М**	**Я**	**Ч**	**Е**	**С**	**Т**	**И**	**У**	**А**
Б	**О**	**Б**	**С**	**Л**	**Е**	**Й**	**Н**	**П**	**У**
Ы	**М**	**У**	**К**	**А**	**Н**	**Т**	**Г**	**А**	**Т**

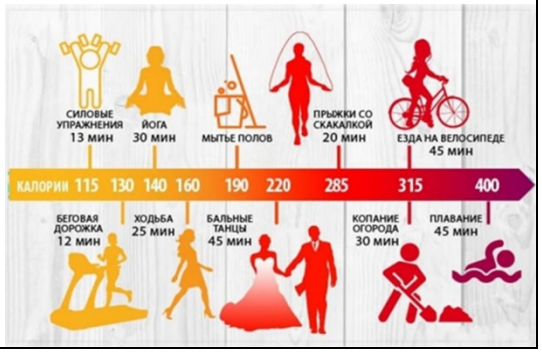
Задание 7

Сколько названий зимних олимпийских видов спорта спрятано в прямоугольнике? Слова располагаются только по вертикали и горизонтали.

1) по горизонтали 3 слова, по вертикали – 4 слова
2) по горизонтали 3 слова, по вертикали – 5 слов
3) по горизонтали 4 слова, по вертикали – 3 слова
4) по горизонтали 4 слова, по вертикали – 5 слов

Математическая грамотность.

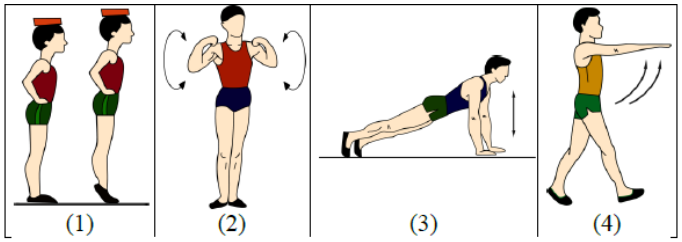
<table>
<tr>
<td>Задание 1
Сколько всего:
пробежать 15 кругов по залу лицом вперед,
10 кругов спиной вперед,
15 кругов приставным шагом левым боком,
10 кругов приставным шагом правым боком;
10 кругов с партнером;
5 кругов на коленях;
2 круга проползти.</td>
<td>Задание 2
Сделать 5 подходов по 8 подтягиваний;
6 подходов по 15 отжиманий;
4 подхода для мышц пресса по 20 раз.</td>
<td>Задание 3
Использование математических знаний во время соревнований:
1. Планирование времени гонки (должен видеть монитор, пульсометр во время гонки).
2. Подсчет пульса, времени, подходов.
3. Рассчитывать количество гонок в турнире, ускорений и отрывов на дистанции.</td>
</tr>
<tr>
<td>Задание 4
Вычисление не сложного математического действия при борьбе с соперником. Для того, чтобы слышать тренера-преподавателя во время схватки на соревнованиях и адекватно реагировать.</td>
<td>Задание 5
Применение математики при выполнении строевых упражнениях.
- Порядковые номера (команда: по порядку рассчитайся, на первый второй рассчитайся и т.д.
- Знакомство с параллельными прямыми (в две колонны, в две шеренги, в круг становись и т.д</td>
<td>Задание 6
Рассчитать индекс массы тела по формуле:
 

</td>
</tr>
<tr>
<td colspan="3">Задание 7
Используя таблицу, рассчитайте, сколько калорий потратил Владимир на тренировке, если он: пробежал на беговой дорожке 15 минут, выполнил прыжки через скакалку 10 минут и выполнил силовую тренировку с гантелями 20 минут.
 
</td>
</tr>
</table>

Естественнонаучная грамотность.

Задание 1

Какое упражнение позволит сохранить правильную осанку? Выбери верный ответ.



Задание 2

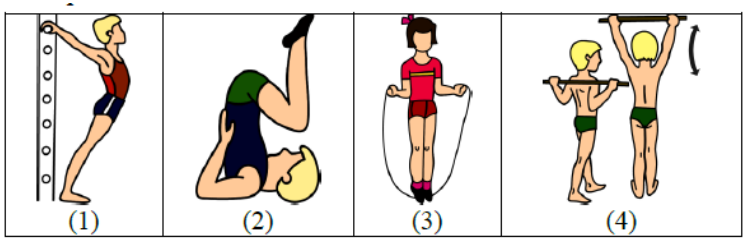
Реши задачу. Выбери верный ответ.

Олег начал закаливание с обтирания утром в понедельник. В субботу температура воды составила 30°С. Каждые три дня он снижал температуру воды на 1°С. С какой температуры начал закаливание школьник?

1) 30°С
2) 34°С
3) 32°С
4) 40°С

Задание 3

Какие физические упражнения включают в комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки? Выбери верные ответы.



Задание 4

Выбери утверждения по формированию физического здоровья, которые являются неверными.

1) Основное условие в борьбе с ожирением – регулярность занятий физическими упражнениями на протяжении недели, месяца.

2) Для формирования правильной осанки используются имитационные и подводящие упражнения.

3) Суммарный объём нагрузки в день в процессе оздоровительных занятий должен быть не менее 2 часов.

4) Основная причина развития плоскостопия – ослабление мышечно-связочного аппарата спины.

Задание 5

Выбери утверждения, которые сформулированы некорректно.

1) При выполнении любых физических упражнений дышать надо ртом.

2) Выдох в процессе занятий физическими упражнениями должен быть более продолжительным, чем вдох.

3) Вдох следует делать при скрещивании и опускании рук, при наклонах.

4) Упражнения, связанные со стрельбой и подъемом груза, выполняются с задержкой дыхания.

Финансовая грамотность.

Задание 1

Мама Гали отправилась в магазин спорт товаров, чтобы купить велосипедные перчатки. В кошельке у неё оказалось 500руб.

Вопрос: Под каким номером, мама Гали сможет купить велосипедные перчатки р. L, имея в кошельке указанную сумму?

1 Велосипедные перчатки / STG / м **520р**

2 Перчатки велосипедные STG с защитной подкладкой, **450р**

3 Велоперчатки CG-1176 фиолетовый **870р**

Задание 2

Глеб с родителями поехали покататься по снежным склонам на горнолыжный комплекс. Для того чтобы забраться на вершину горы, необходимо заплатить за подъём на подъёмнике. Стоимость 1 подъёма = 120р. (детский), 1 подъём = 150р. (взрослый).

Сколько заплатили родители Глеба за подъём на вершину горы, если Глеб вместе с мамой совершили 5 спусков с горы, а папа спустился с горы 8 раз?

Задание 3

Влад любит плавать. Каждый день он посещает бассейн и плавает утром с 7-00 до 7-30. Стоимость 1 сеанса (30 мин) = 250р. Стоимость абонемента на 1 месяц = 6200р.

Какую сумму Влад может сэкономить, если приобретёт абонемент на 2 месяца?

Задание 4

1	**Ботинки**	**4200р**
2	**Термос**	**450р**
3	**Складной нож**	**300р**
4	**Кастрюля**	**200р**
5	**Фонарик**	**360р**
6	**Рюкзак**	**5950р**
7	**Бинокль**	**3400р**
8	**Складной стул**	**420р**
9	**Спальный мешок**	**2300р**
10	**Палатка**	**3900р**
11	**Горелка**	**1680р**
12	**Кружка**	**220р**
13	**Головной убор (от комаров)**	**340р**
14	**Рация**	**3700р**
15	**Спички**	**140р**

Арсений решил подготовиться к предстоящему походу. Для этого он пошёл в магазин и приобрёл недостающий товар. Арсений взял с собой 25000р.

Вопрос: Сколько денег осталось у Арсения, если он купил в магазине различные товары (описать товары и их стоимость).

Глобальные компетенции.

Задание 1

Рассмотрим глобальную компетенцию в области спорта. На сегодняшний день, отечественный спорт на фоне продолжающихся антидопинговых санкций, столкнулся с полной изоляцией и запретом на международные выступления. Глобальные допинговые обвинения российскому спорту предъявляют с конца 2014года.Изначально удар был направлен на нашу легкую атлетику, затем на Олимпиаду в Сочи и т.д. Под давлением международных структур наша страна частично признала нарушения (но не со стороны государства) и извинилась за них. На фоне санкций Российские спортсмены лишены флага на церемониях награждения и всех официальных мероприятиях, так же российские спортсмены выступают в нейтральном статусе. Инициатива по поводу такой меры исходит от Международного олимпийского комитета, который рекомендовал всем спортивным федерациям и организаторам соревнований отказывать в допуске на них российским спортсменам. Олимпийский комитет России назвал заявление МОК противоречащим Олимпийской хартии.

Задание 2

В группу пришел новенький занимающийся. Как Вы считаете важно ли, чтобы группа была дружной? Какие действия помогут новенькому адаптироваться к другим занимающимся? Что для этого необходимо сделать тренеру, участникам группы? Что из предложенного Вы выберете?

1. Пойдете с ним к друзьям и познакомите с ними.
2. Зададите вопрос, сколько зарабатывают его родители.
3. Расскажите ему о товарищах - кто в группе хулиган, кто все рассказывает тренеру и т.п.
4. Покажете ему, где в спорткомплексе находятся раздевалки, спортивные залы, кабинеты, где находится необходимый инвентарь.
5. Будете называть его по имени и подсказывать другим, если они будут забывать.
6. Позовете его погулять с друзьями, предварительно спросив, чем он любит заниматься.
7. Дадите ему кличку и будете дразнить.

Креативное мышление.

<table>
<tr>
<td>Задание 1
Ребенку на выбор предложены 3 мяча: волейбольный, футбольный (сдутый), набивной.
Задача: использовать необходимо 1 из предложенных мячей (другие в руках).
Преодолеть: 1. 10 кругов по залу, бегом с мячами;
2. 10 кругов пинать ногами мяч;
3. Толкать мяч головой 1-2 круга.</td>
<td>Задание 2
Учащиеся получают карточку со словами, на основе которых готовят выступление по определенной теме.</td>
<td>Задание 3
«Назови число». Назовите число, например, 10. Как это число связано со спортом? Ответ:10 — это количество игроков двух баскетбольных команд.
Число 6. Ответ: количество игроков одной команды на площадке в игре волейбол, в игре хоккей с шайбой (включая вратаря).
Число 2. Ответ: количество баскетбольных колец на площадке.
Число 11. Ответ: количество игроков в футбольной команде.
Число 20. Ответ: время одного периода в матче по хоккею с шайбой.</td>
</tr>
<tr>
<td colspan="3">Задание 4
«Наступает день, все животные бегают, прыгают и веселятся, наступает ночь и на охоту выходит невиданный зверь и если он не увидит изображение хоть какого-то животного, он его заберет к себе в логово».
Задача изобразить акробатический элемент, который ассоциируется с животным или птицей, например: равновесие «Ласточка», или равновесие стойка на одной ноге, вторая согнута в колене и прижата к ноге («цапля» и т.д.).
Предоставить возможность придумать гимнастический статический элемент схожий с животным.</td>
</tr>
<tr>
<td>Задание 5
Составить Кластер по теме: «Спорт»
</td>
<td>Задание 6
Игра «Назовите вид спорта». Разделить учащихся на команды. Предложить каждой команде назвать как можно больше видов спорта на букву «В», «К», «Б». Побеждает та команда, которая назовет как можно больше видов спорта.</td>
<td>Задание 7
Разгадай ребус. Запиши полученное слово в ответ.

Ответ: турник</td>
</tr>
</table>

Приложение 2

Подвижные игры, используемые в учебно-тренировочном процессе по триатлону

развитие общефизических качеств	наименование игры	содержание игры
Прыгучесть	Удочка	Играющие встают по кругу. В центре – водящий, который вращает над полом веревку, на конце которой привязан груз (мешочек с песком, теннисный мяч и т.д.). а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет веревку, тот становится водящим. б) Играют до победителя, тот становится водящим. в) Встают парами, тройками, взявшись за руки. г) Встают в колонну по два, по три. д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом).
	Зайцы в огороде	На площадке чертят два круга, один – в другом. Внутренний круг – «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих ногах) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу водящего ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга. «Зайцы» же могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано два-три «зайца», выбирается новый «сторож».
	Бой петухов	Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстояние 6-8 м. В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2.5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.
	Волки и зайцы	Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся - «зайцы», за скамейками по двое занимающихся-«волки». По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто больше раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».
Сила	Тяни в круг	Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.
	Кто дальше	Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не преступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.
	Гонка тачек	Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»). Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой лини к

		другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней начинает бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.
	Не задень мяч	Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.
	Перетягивание каната	Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».
Быстрота	Совушка	В углу площадки отмечается кружком «гнездо», в котором располагается один из играющих – «совушка». Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу «день» они бегают по площадке, а по сигналу «ночь» мгновенно замирают в той позе, в которой находились. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за играющими. Если кто-нибудь пошевелится, «совушка» берет этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «день» она улетает в своё «гнездо», а игроки начинают бегать по площадке. Игроки, которые попались «совушке», пропускают одну очередь и затем снова включаются в игру.
	Падающая палка	Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.
	Воробьи и вороны	Две команды («Воробьи» и «Вороны»), становятся у средней линии площадки спиной друг к другу. Кто-то один, не вошедший в команду, становится сбоку от них и называет «Во-ро-бьи» или «Во-ро-ны», долго протягивая слог «ро» и быстро и быстро произносит продолжение. Названная команда должна быстро убежать за лицевую линию площадки, а игроки другой команды пытаются поймать убегающих. Название команд чередуются в произвольном порядке. После каждой игры подсчитываю пойманных игроков. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.
	Передача мячей	Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.
	Стрелки	Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» – на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросаю с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаются попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Дальше бежит следующий – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.
Ловкость	Охотники	«Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое- либо из препятствий не разрешается.
	Западня	Играющие образуют 2 круга – внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки

		останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегают под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.
	Лабиринт	Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.
Выносливость	Вызывай смену	Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену – назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.
	Ловля цепочкой	Борцовский ковер, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.
	Бег командами	Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно на расстоянии 2-4 шага одна от другой. Перед колоннами проводится стартовая линия. Против каждой колонны на расстоянии 15 – 20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу игроки в колоннах, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед к стойке, огибают её и возвращаются назад, за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись и первыми вернулись на место.

Приложение 3

Алгоритм работы в условиях реализации программы с применением дистанционных технологий

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видео-сообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Telegram», «Max» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

Приложение 4

Инструкция выполнения нормативов при проведения входного контроля уровня физической подготовки

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Бег на 1000 м проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

Подъем туловища из положения лежа на спине. Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладиной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке, и голова была прямо.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Челночный бег 30 м (3х10 м). На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Приложение 5

Карта результатов педагогического наблюдения по теме:

_____

Дата/период:_____

№ п/п	Ф.И обучающегося		Выполнение заданий					
		Правильные ответы на вопросы теоретической части	Правильное выполнение практических заданий	Коммуникация с обучающимися	Настроение	Самочувствие	Активность	Итог

Примерные тестовые задания по теме: "Триатлон"

1.Компонентами здорового образа жизни являются:

а) Прием энергетических коктейлей

б) Походы в ночной клуб

в) Правильное питание и режим дня+

г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек+

2.Как двигательная активность влияет на организм?

а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности+

б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса+

в) Понижает выносливость и работоспособность

г) Уменьшает количество лет

3.Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

а) 4 часа

б) 2 часа+

в) 1 час

г) 10 минут

4.Что является древнейшей формой организации физической культуры?

а) бега

б) единоборство

в) соревнования на колесницах

г) игры+

5.Что является одним из основных физических качеств?

а) внимание

б) работоспособность

в) сила+

г) здоровье

6.Основное средство физического воспитания?

а) учебные занятия

б) физические упражнения+

в) средства обучения

г) средства закаливания

7.Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

а) сила

б) выносливость+

в) быстрота

г) ловкость

8.Что рекомендуют во время занятий?

а) Долго отдыхать после каждого упражнения

б) Пополнять растраченные калории едой и напитками

в) Больше активно двигаться+

г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу+

9.Какова польза от занятий циклическими видами?

а) Повышают силовые способности

б) Увеличивают количество жировой ткани

в) Улучшают потребление организмом кислорода+

г) Увеличивают эффективность работы сердца+

10.Что из ниже перечисленного является вредными привычками?

а) Курение+

б) Прием алкоголя и наркотиков+

в) Прогулки за городом

г) Занятия танцами

11.Триатлон – это

А) олимпийский вид спорта +

Б) неолимпийский вид спорта

12.Летний триатлон включает в себя:

А) плавание, бег на длинную дистанцию, эстафета 4*400

Б) бег на длинную дистанцию, плавание, бег

В) плавание, бег на длинную дистанцию, велосипедный спорт (гонки шоссе) +

13. Олимпийская дистанция:

А) 1500/40/10 +

Б) 1600/40/5

В) 1550/35/10

14. Дуатлон – это:

А) бег+ плавание +бег на лыжах

Б) бег+ велосипедная гонка+ бег +

В) плавание+ бег+ велосипедная гонка

15. Акватлон – это:

А) бег+ плавание+ велосипедная гонка

Б) бег+ плавание+ бег +

В) бег+ бег по пересеченной местности+ плавание

16. Кросс триатлон – это:

А) плавание+ бег + плавание

Б) плавание+ Велогонка на МТБ+ бег по пересеченной местности +

В) плавание+ бег+ плавание

Приложение 7

Протокол выполнения практической части контрольных испытаний дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Триатлон»

Дата _____

Группа _____

№ п/п	Ф.И. обучающихся	критерии оценивания				**итог**
		Техника плавания	*Техника бега*	*Техника езды на велосипеде (МТБ, БМХ, шоссейный)*	*Техника прохождения транзитной зоны*	

Тренер-преподаватель:_____ _____

(подпись)

Требования техники безопасности на занятиях по триатлону

Требования безопасности перед началом занятий	*Перед началом занятий по триатлону необходимо соблюдать требования безопасности в разных сегментах: плавании, велоэтапе и беге.* ***Плавание*** **Изучить условия**. Где предстоит плыть, какой будет вход в воду, какая ожидается температура воды. **Продумать экипировку**. **Отработать вход в холодную воду**. Например, выходить на тренировки на открытой воде уже при +17 градусов, но с соблюдением техники безопасности: в гидрокостюме, со страховочным буем, под присмотром тренера. ***Велоэтап*** **Проверить оборудование** — убедиться, что все детали велосипеда надёжно закреплены. **В транзитной зоне** запрещается создавать помехи другим спортсменам, раскидывать свой инвентарь и экипировку. ***Бег*** **Не ползти**, не бежать с голым торсом, не бежать в шлеме. **Не использовать столбы, деревья и другие фиксированные элементы** для помощи при манёврах на траектории движения.
Требования безопасности во время занятий	Общие правила безопасности: • **Подготовка и разминка** перед каждой тренировкой — это снижает риск растяжений и травм. • **Правильная экипировка** — использовать качественный велосипед, шлем, гидрокостюм и удобную обувь. • **Проверка исправности техники** перед выходом на трассу. ***Плавание*** **Не плавать в одиночку**. **Знать особенности водоёма**: глубину, течение, возможные препятствия. **Использовать яркую шапочку** для видимости. **В условиях холодной воды** — надеть две шапочки и разогревающую мазь. **Запреты на определённые действия** в воде, например, подныривание и висение на разделительных дорожках. ***Вело*** **Соблюдать правила дорожного движения** во время гонки. **Держать дистанцию** с другими участниками. **Следить за погодными условиями** и состоянием дороги. **До начала тренировки на велосипеде** проверить оборудование, убедиться, что все детали велосипеда надёжно закреплены. **Во время тренировки** не совершать резких манёвров, стараться следовать прямо, держась правой стороны при правостороннем движении и левой — при левостороннем. ***Бег*** **Выбирать безопасные маршруты** с хорошим покрытием. **Правильно распределять силы** по дистанции — не начинать

	быстро. **При плохом самочувствии или травме** на дистанции необходимо немедленно обратиться к тренеру-преподавателю.
Требования безопасности по окончании занятий	***Физическая активность*** **После тренировки** — перейти на ходьбу до полного восстановления дыхания, нельзя резко останавливаться, садиться или ложиться. **В транзитной зоне** — не создавать помехи другим спортсменам, не раскидывать свой инвентарь и экипировку. **На велосипедной дистанции** — соблюдать прямолинейность движения, внимательно следить за покрытием дороги и перемещениями других участников. **Во время беговой части** — правильно распределять силы по дистанции (не начинать быстро). ***Снаряжение*** **Убрать в отведённое место** спортивный инвентарь и оборудование. **Аккуратно поставить велосипед** строго на своё место, снять велосипедный шлем. ***Окружение*** **Не разбрасывать мусор или снаряжение** вдоль дистанции, кроме специально обозначенных мест, таких как пункты питания и сбора мусора. **Не использовать устройства, которые могут отвлекать внимание** от восприятия и оценки текущей ситуации и окружающей обстановки. Например, не применять мобильные телефоны, многофункциональные часы с двусторонней радиосвязью, которые могут отвлекать внимание.
Требования безопасности в аварийных ситуациях	***Плавание*** **При возникновении чрезвычайной ситуации** (например, притопили, ударили) **необходимо подать сигнал -** поднять руку вверх и позвать на помощь. - при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. - при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. - при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря. - при возникновении пожара в месте проведения занятий, немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.