Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Центр олимпийской подготовки № 1»

Рассмотрено на заседании
тренерско-педагогического совета
ГБУ ДО РО «СШОР «ЦОП № 1»

протокол № 1
«12» 01 2023 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО РО
«СШОР «ЦОП № 1»
_____ В.В. Самургашев

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» триатлон

Срок реализации: без ограничения
Авторы – разработчики:
И.С. Кузнецова – инструктор-методист
В.В. Коноваленко - тренер-преподаватель

г. Ростов-на-Дону

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I	Общие положения	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы	3
	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
	Соотношение видов спортивной подготовки	4
	Годовой учебно-тренировочный план	5
III	Система контроля	9
	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	10
IV	Рабочая программа	13
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон»	15
VI	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	16
VII	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	17
	Информационно-методические условия реализации Программы	24

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» триатлон (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по триатлон с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» триатлон, утвержденным приказом Минспорта России 28.11.2022г. № 1084 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 16	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 16	1

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, имеющие спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, имеющие спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Требования к объему тренировочного процесса представлены в таблице № 2.
Объем Программы 936 часов в год.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	18	18
Общее количество часов в год	936	936

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия: смешанные и индивидуальные упражнения;

учебно-тренировочные мероприятия.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 3.

Таблица № 3

№ п/п	Виды подготовки	Этап ССМ %	Кол-во часов	Этап ВСМ %	Кол-во часов
Для спортивной дисциплины триатлон (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	15-18	168	15-18	168
2.	Специальная физическая подготовка (%)	26-30	271	26-30	271
3.	Техническая подготовка (%)	27-31	290	27-31	290
4.	Тактическая подготовка (%)	2-3	28	2-3	28
5.	Психологическая подготовка (%)	3-7	47	3-7	47
6.	Теоретическая подготовка (%)	3-7	56	3-7	56
7.	Спортивные соревнования и контрольные тренировки (%)	1-3	18	1-3	18
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	4-6	37	4-6	37

9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-6	27	4-6	27
ВСЕГО:			936		936

Годовой учебно-тренировочный план на 936 часов:

Разделы подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	За год
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	31	20	271
Техническая подготовка	20	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	290
Тактическая подготовка	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	28
Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	47
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	56
Спортивные соревнования и контрольные тренировки			5		3		3		4	3			18
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	27
Всего объем нагрузки в часах	72	76	81	77	80	76	79	76	80	80	86	73	936

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

Спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины триатлон (I, II, III функциональные группы)		
Контрольные	3	4
Отборочные	1	2
Основные	2	4

Календарный план воспитательной работы (приложение № 2).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3).

Планы инструкторской и судейской практики:

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися звания юный судья и судьи по спорту с последующего привлечения их к тренерской и судейской работе.

В группах 1-2 года подготовки с учащимися проводятся коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В тренировочных группах 4-6 годов обучения спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для 9 контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном

цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «триатлон ПОДА»

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» триатлон

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины триатлон (II, III функциональные группы)				
1.	Бег 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Бег 2000 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	Плавание 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
4.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
6.	И.П. – лежа на спине. Подъем ног	количество раз	не менее 12	

7.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
8	И.П. – стоя. Приседания	количество раз	максимальное
9.	И.П. – стоя на одной ноге. Удержание равновесия с закрытыми глазами	с	не менее
			15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА» триатлон

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины триатлон (II, III функциональные группы)				
1.	Бег 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Бег 3000 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Плавание 500 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
4.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	И.П. – лежа на спине. Подъем ног	количество раз	не менее	
			15	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
8	И.П. – стоя. Приседания	количество раз	максимальное	

IV. Рабочая программа

Программный материал для учебно-тренировочных занятий:

Процесс многолетней подготовки спортсменов высшей квалификации направлен на формирование физических и морально-волевых качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, приобретения широкого круга специальных знаний и навыков по их практическому применению.

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировка, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодичного.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» триатлон

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «академическая гребля» (далее - академическая гребля), «бадминтон» (далее - бадминтон), «баскетбол на колясках» (далее - баскетбол на колясках), «биатлон» (далее - биатлон), «бочча» (далее - бочча), «велоспорт - трек» (далее - велоспорт-трек),

«велоспорт - шоссе» (далее - велоспорт-шоссе), «волейбол сидя» (далее - волейбол сидя), «горнолыжный спорт» (далее - горнолыжный спорт), «гребля на байдарках и каноэ» (далее - гребля на байдарках и каноэ), «дартс» (далее - дартс), «конный спорт» (далее - конный спорт), «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции 60 м, 100 м, 200 м, 400 м (далее - легкая атлетика - бег на короткие дистанции), «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции 800 м, 1500 м, 5 000 м, 10 000 м, 42,195 км (далее - легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции), «легкая атлетика - метание копья, булавы, диска и легкая атлетика - толкание ядра» (далее - легкая атлетика - метания), «легкая атлетика - прыжки в длину, прыжки в высоту, тройной прыжок» (далее - легкая атлетика - прыжки), «лыжные гонки» (далее - лыжные гонки), «настольный теннис» (далее - настольный теннис), «парусный спорт» (далее - парусный спорт), «пауэрлифтинг» (далее - пауэрлифтинг), «плавание» (далее - плавание), «пулевая стрельба» (далее - пулевая стрельба), «регби на колясках» (далее - регби на колясках), «сноуборд» (далее - сноуборд), «спортивное ориентирование» (далее - спортивное ориентирование), «стендовая стрельба» (далее - стендовая стрельба), «стрельба из лука» (далее - стрельба из лука), «танцы на колясках» (далее - танцы на колясках), «теннис на колясках» (далее - теннис на колясках), «триатлон» (далее - триатлон), «фехтование» (далее - фехтование), «футбол ампутантов» (далее - футбол ампутантов), «хоккей - следж» (далее - хоккей-следж), «шахматы» (далее - шахматы), «шашки» (далее - шашки), основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее - функциональная группа), и имеющихся поражениях ОДА.

Спортивная подготовка по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» проводится с учетом спортивных дисциплин и функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Распределение лиц, проходящих спортивную подготовку, на функциональные группы для занятий спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

На спортивную подготовку допускается зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, и (или) которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

В случае недостаточного для формирования группы спортивной подготовки количества обучающихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), и (или) тренерского состава, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивных дисциплин, возрастных, гендерных и функциональных особенностей. В спортивной дисциплине академическая гребля «III функциональная группа» может состоять из обучающихся с физическими поражениями ОДА и обучающихся без физических поражений ОДА, но обучающихся без физических поражений не должно быть более 20% от общего количества обучающихся в группе. В спортивной дисциплине танцы на колясках группа может состоять из обучающихся с физическими поражениями ОДА и обучающихся без физических поражений ОДА, но обучающихся без физических поражений не должно быть более 50% от общего количества обучающихся в группе.

С учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется следующая специфика спортивной подготовки: комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья; для обучающихся, проходящих спортивную подготовку по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления предспортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» триатлон определяются в Программе.

Особенности осуществления предспортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» триатлон учитываются при:

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» триатлон определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

Комплектование групп предспортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, предспортивной подготовка по виду «спорт лиц с поражением ОДА» триатлон осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку.

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы:

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по «спорт лиц с поражением ОДА» триатлон

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины триатлон (I, II, III функциональные группы)			
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
2.	Велокомпьютер	штук	3
3.	Велопокрышка типа «Continental»	штук	6
4.	Велосипед для гонок с раздельным стартом	штук	3
5.	Велосипед хэндбайк	штук	2
6.	Велосипед шоссейный (тренировочный)	штук	3
7.	Велостанок универсальный	штук	1
8.	Велотрубки (клинчерные)	штук	6
9.	Велотрубки (стартовые)	штук	6
10.	Велошлем для гонок с раздельным стартом	штук	3
11.	Велошлем для тренировок	штук	3
12.	Верстак железный с тисками	штук	1
13.	Гантели переменной массы от 1,5 до 12 кг	комплект	1
14.	Камера велосипедная	штук	12
15.	Колеса стартовые	штук	6
16.	Колесо дисковое	штук	6
17.	Коляска спортивная беговая	штук	2
18.	Комплект оборудования велосипеда для гонок с раздельным стартом	штук	2
19.	Кронштейн для заднего переключателя	штук	4
20.	Ласты	комплект	3
21.	Лента для наклеивания велотрубок	штук	40
22.	Лопатки для плавания	комплект	3
23.	Мат гимнастический	штук	6
24.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
25.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 3 кг	комплект	3
26.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1
27.	Набор препятствий (конусы, фишки, вешки)	комплект	1
28.	Наконечник оплетки	штук	20
29.	Наполнитель от проколов велотрубок	штук	20
30.	Настенный секундомер	штук	1
31.	Оплетка троса внешняя	штук	6
32.	Педали велосипедные	пар	8
33.	Переднее лопастное колесо	штук	3
34.	Перекладина гимнастическая	штук	1
35.	Переключатель задний	штук	3
36.	Плавательные доски	штук	6

37.	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	6
38.	Плавательный тренажер для тренировки в воде	штук	2
39.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	1
40.	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	1
41.	Помпа велосипедная	штук	1
42.	Рама для триатлона и гонок с раздельным стартом	штук	2
43.	Ручки тормозные	пар	3
44.	Седло	штук	3
45.	Секундомеры ручные судейские	штук	3
46.	Скамейки гимнастические	штук	1
47.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	штук	4
48.	Стенка гимнастическая	штук	1
49.	Стойка для ремонта велосипедов	штук	1
50.	Сумка-чехол для транспортировки беговой коляски	штук	2
51.	Сумка-чехол для транспортировки колес беговой коляски	штук	2
52.	Термометр для воды	штук	1
53.	Тормозной пояс	штук	3
54.	Трос	штук	50
55.	Трубка для плавания	штук	3
56.	Удлинитель ниппеля велотрубок	штук	25
57.	Фен	штук	3
58.	Цепь велосипедная	штук	6
59.	Шипы для педалей	пар	6
60.	Штанга спортивная	комплект	1
61.	Электромегафон	комплект	1
62.	Эспандер ленточный	штук	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины триатлон (I, II, III функциональные группы)							
1.	Велосипед гоночный шоссейный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
2.	Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	1	2	1	2
3.	Велосипед хендбайк	штук	на	1	2	1	1

			обучающегося				
4.	Запасные колеса шоссейные	комплект	на обучающегося	1	2	1	1
5.	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	на обучающегося	4	1	8	1
6.	Коляска беговая	штук	на обучающегося	1	2	1	2
7.	Покрышки для различных условий трассы	комплект	на обучающегося	4	1	8	1
8.	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	на обучающегося	1	3	1	3
9.	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	1	3	1	3
10.	Монитор сердечного ритма	штук	на обучающегося	1	3	1	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины триатлон (I, II, III функциональные группы)							
1.	Беговые тайсы короткие	штук	на обучающегося	1	1	1	1
2.	Беруши	пар	на обучающегося	1	1	1	1
3.	Велобахилы	пар	на обучающегося	1	1	2	1
4.	Велокуртка	штук	на обучающегося	1	1	1	1
5.	Веломайка длинный рукав	штук	на обучающегося	1	1	1	1
6.	Веломайка короткий рукав	штук	на обучающегося	1	1	1	1
7.	Велорейтузы с лямками	штук	на обучающегося	1	1	1	1

8.	Велорейтузы с лямками (3/4)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
9.	Велосипедные перчатки	пар	на обучающегося	2	1	3	1
10.	Велотрусы с лямками	штук	на обучающегося	1	1	2	1
11.	Велотуфли	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12.	Велошлем	штук	на обучающегося	1	1	1	1
13.	Гидрокостюм	штук	на обучающегося	1	1	1	1
14.	Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	1	1	2	1
15.	Кепка	штук	на обучающегося	1	1	1	1
16.	Комбинезон соревновательный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
17.	Костюм ветрозащитный	комплект	на обучающегося	1	1	1	1
18.	Костюм спортивный парадный	комплект	на обучающегося	1	1	1	1
19.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1
20.	Купальник тренировочный	штук	на обучающегося	2	1	2	1
21.	Футболка легкоатлетическая длинный рукав	штук	на обучающегося	1	1	1	1
22.	Майка легкоатлетическая короткий рукав	штук	на обучающегося	1	1	1	1
23.	Носки велосипедные	пар	на обучающегося	2	1	4	1
24.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	1	1
25.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	1	1	1	1
26.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1
27.	Плавки тренировочные	штук	на обучающегося	2	1	2	1
28.	Полотенце	штук	на обучающегося	1	1	1	1
29.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
30.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	2	1	2	1
31.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1
32.	Шлепанцы для бассейна	пар	на	1	1	1	1

			обучающегося				

Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА плавание, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)[1], или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

План воспитательной работы

Воспитательная работа ставит своей целью формирование у занимающихся активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитание рациональной структуры поведения. Процесс воспитательной работы включает в себя два важных аспекта: идейно-политический и нравственный. Идейно-политический аспект воспитательной работы со спортсменами ставит своей целью расширение политического кругозора занимающихся спорт лиц с поражением ОДА-триатлон, воспитание чувства патриотизма.

Нравственный аспект преследует цель формирования определенных норм: поведения, эстетическое воспитание, воспитание привычки к труду, уважение к спортивным соперникам, корректность поведения в жизни и на соревнованиях. Цели воспитательной работы реализуются путем проведения конкретных воспитательных мероприятий, как в течение занятий, так и в свободное от занятий время.

В воспитательной работе можно выделить следующие основные формы работы:

- Информационно-познавательная: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристические походы;
- Идейно-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, известными спортсменами. Обсуждение кинофильмов и книг о спорте.
- Практически-действенные: просмотр традиционных соревнований, мемориалов, памятных матчевых встреч, судейство соревнований. Выбор и сочетание методов воспитания обуславливается общими и частными целями воспитания, особенностями личности спортсмена, к которому они применяются, коллектива, конкретной ситуации. Важной задачей в воспитании является формирование рациональной структуры поведения. Для этого используются в основном такие методы воспитательного воздействия, как разъяснение и убеждение.

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

Первый метод применяется, преимущественно, в работе с социально-активными спортсменами, второй - с социально-инертными.

Приложение № 3

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (ответственный тренер)	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год (ответственный тренер)	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Информационно-методические условия реализации Программы

Основная литература:

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями от 2 августа 2019г.)

2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г.

3. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.

4. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам.

5. Жилкин А.И. Легкая атлетика: /А.И. Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2006.-464с.

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
2. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
3. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)
4. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)
5. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)