

Описание дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Триатлон»

Направленность программы	Название программы	Описание образовательной программы	Возраст обучающихся (лет)	Срок реализации программ (лет)
Физкультурно-спортивная	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Триатлон»	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (беговое, прыжки и метание) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Триатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2025 г. № 1017 (далее – ФССП). Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Триатлон» (триатлон: плавание + велогонка + бег), содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля, планы инструкторской и судейской практики, условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов: - комплексность, предусматривающая тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную); - преемственности, определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства; - вариантности, предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей	НП - с 7 лет; УТ - с 112 лет; ССМ - с 14 лет; ВСМ - с 15 лет.	этап начальной подготовки – 4 года; учебно-тренировочный этап — 3-6 лет; этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений; этап высшего спортивного мастерства — без ограничений.

		спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующиеся разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки. В настоящей программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном этапе (УТ), совершенствовании спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ); распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки легкоатлетов и предлагает решение следующих основных задач: - содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку; - осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды Самарской области по легкой атлетике, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по легкой атлетике; - воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов; - подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по легкой атлетике		
--	--	---	--	--

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