

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»
Модуль «Триатлон»
(5-11 классы)**

Нягань, 2023

Рабочая программа разработана на основе примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Триатлон») (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол № 3/22 от 23.06.2022) для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования / Под ред. К.С. Шойгу, президента общероссийской общественной организации «Федерация триатлона России»; Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук.

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1. Общая характеристика модуля «Триатлон»	4
1.2. Цели изучения модуля «Триатлон».....	6
1.3. Место учебного модуля в учебном плане.....	9
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «ТРИАТЛОН»	10
3. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ТРИАТЛОН»	19
Раздел 1. Знания о триатлоне.....	19
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	20
Раздел 3. Физическое совершенствование	21
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ТРИАТЛОН».....	24
4.1. Тематическое планирование модуля «Триатлон» на уровне начального общего образования	24
4.2. Тематическое планирование модуля «Триатлон» на уровне основного общего образования.....	31
4.3. Тематическое планирование модуля «Триатлон» на уровне среднего общего образования	39
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	46
5.1. Список литературы для педагога.....	46
5.2. Теория и методика спорта:	46
5.3. Развитие физических качеств и двигательных навыков:	47
5.4. Физиология:	48
5.5. Психология и психофизиология:.....	49
5.6. Список литературы для обучающихся.....	50
5.7. Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры	50
5.8. Материально-техническое обеспечение модуля «Триатлон».....	52
6. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	54
Приложение 1	54
Приложение 2	58
Приложение 3	63
Приложение 4	65

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общая характеристика модуля «Триатлон»

Триатлон - вид спорта, который способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников всех возрастов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Во время образовательной деятельности в триатлоне постоянно меняются спортивные дисциплины и комплексы упражнений, направленные на формирование у занимающихся жизненно необходимых навыков, чередуются физические нагрузки различной направленности и продолжительности.

Триатлон – комплексный вид спорта, объединивший в себе наиболее популярные циклические спортивные дисциплины. В классическом триатлоне это плавание, велогонка и бег. В зимнем триатлоне вместо плавания проводится лыжная гонка.

Соревновательная дистанция в триатлоне разделена на три сегмента, которые преодолеваются подряд без интервалов отдыха. Смена спортивного инвентаря и экипировки происходит в специальной транзитной зоне.

Соревнования по триатлону могут проводиться в нескольких спортивных дисциплинах: триатлон, акватлон, дуатлон, кросс-триатлон, зимний триатлон на дистанциях различной длины.

Триатлон возник в 70-е годы 20-го века на волне растущей популярности массовых соревнований в циклических дисциплинах и был задуман, как сложнейшее испытание физических и психологических возможностей человека, позволяющее сравнить уровень подготовки и силу духа спортсменов из различных видов спорта. Вместе с ростом популярности широкое распространение получил триатлон на «спринтерских» дистанциях, что позволило привлечь к участию в соревнованиях детей и подростков в возрасте от 6 лет.

Психологические и физиологические особенности организма детей и подростков, не позволяют им преодолевать длинные дистанции. В соответствии с этими рекомендациями правила соревнований по триатлону ограничивают длину официальных дистанций для юных спортсменов различных возрастных категорий.

В настоящее время триатлон является одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире. Соревнования по триатлону проводятся в естественных условиях окружающей человека среды. Это позволяет проводить соревнования практически в любом месте исходя из имеющейся инфраструктуры и климатических условий.

Для успешного прохождения дистанции триатлона спортсмен должен владеть техническими навыками плавания, езды на велосипеде и бега и иметь необходимый

уровень развития физических качеств. В детском возрасте это, в первую очередь, ловкость и координация, а в подростковом и взрослом возрасте - общая и специальная выносливость.

Преодоление плавательного этапа в триатлоне требует от спортсменов устойчивых двигательных навыков плавания, умения плыть в группе и ориентироваться в воде. Начинающим спортсменам необходим высокий уровень самообладания для преодоления естественного страха перед открытой водой и прохождения дистанции в тесном контакте с другими участниками.

По окончании плавательного этапа спортсмен выходит из воды. При этом изменяется среда, в которой находится спортсмен, рабочая поза, характер опоры и меняется положение тела в пространстве с горизонтального на вертикальное. От спортсменов требуются быстрые и четкие действия по перемещению к месту нахождения своего велосипеда и смене необходимой экипировки. Спортсмен одевает защитный шлем, выбегает с велосипедом из транзитной зоны, стараясь не потерять время, садится на велосипед и уходит на велосипедный этап.

Преодоление велосипедного этапа в триатлоне требует от спортсмена высокого уровня развития ловкости и технических навыков езды на велосипеде, умения ориентироваться на трассе, а также необходимого уровня общей и специальной выносливости.

В гонках с разрешенным драфтингом спортсменам требуются технические и тактические навыки езды в группе, в тесном контакте с другими участниками и хорошие скоростные качества для решения тактических задач.

По окончании велосипедного этапа перед входом в транзитную зону спортсмен сходит с велосипеда до пересечения специальной линии. При этом вновь изменяется рабочая поза, положение тела в пространстве и характер опоры. От спортсменов требуются быстрые и четкие действия по перемещению по транзитной зоне и смене необходимой экипировки без потерь времени и помех другим участникам. Спортсмен должен аккуратно поставить велосипед строго на свое место, снять велосипедный шлем, надеть беговую обувь и начать бег.

Преодоление бегового этапа в триатлоне требует от спортсмена технических навыков бега, необходимого уровня общей и специальной выносливости и умения распределить свои силы по дистанции. Беговой сегмент является заключительным, преодолевается на фоне накопившейся усталости и требует от спортсмена значительных волевых усилий и таких психологических качеств, как: целеустремленность, самообладание и уверенность в своих силах.

Триатлон – это вид спорта, где формируется определённый образ мышления и развиваются многие важные для жизни навыки и черты характера:

целеустремленность, настойчивость, решительность, ответственность, коммуникабельность, самостоятельность сила воли, и уверенность в своих силах. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Занятия в триатлоне в школьном возрасте проводятся в групповой форме и дают ребенку возможность взаимодействовать с другими детьми, вырабатывать коммуникативные навыки, учат его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива.

Занятия триатлоном для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения на свежем воздухе или в воде, что в сочетании с физическими упражнениями является наиболее эффективными формами закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышением общего уровня работоспособности детей.

В современном обществе существует дефицит двигательной активности. Спортивная медицина доказала пользу аэробных нагрузок для организма человека. Таким образом триатлон является одним из самых эффективных и популярных способов физического и психологического оздоровления современного человека.

1.2. Цели изучения модуля «Триатлон»

Целью модуля «Триатлон» (далее – модуль) является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «триатлон».

Задачи модуля:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;
- обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по триатлону;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, и о триатлоне в частности;
- формирование общих представлений о триатлоне, о его возможностях

и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;

- формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами вида спорта «триатлон»;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- популяризация триатлона среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям триатлоном, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество модуля состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии вида спорта «триатлон»:

- решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования;

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

- являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

- формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;

- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе триатлона;

- являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, формируют навыки собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.

Представленный модуль сочетается практически со всеми базовыми видами

спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в школе (легкая атлетика, гимнастика, плавание и т. д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Процесс реализации модуля, опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков на протяжении всех лет их пребывания в общеобразовательной организации.

Женский триатлон не менее популярен во всем мире. В связи с этим, модуль могут осваивать не только мальчики/юноши, но и девочки/девушки.

Модуль «Триатлон» реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);
- право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль разработан во исполнение перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «о расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей».

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на

реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

1.3. Место учебного модуля в учебном плане

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры в 1–4, 5-9 и 10-11 классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации. Модуль также может реализовываться во внеурочное время.

Организация вправе самостоятельно определять последовательность модулей и количество часов для освоения обучающимися модулей учебного предмета «Физическая культура» (с учетом возможностей материально-технической базы Организации и природно-климатических условий региона).

При планировании занятий триатлоном в рамках третьего часа урока физической культуры, изучение теоретических основ и освоение базовых элементов техники триатлона предполагается в следующем объеме: в 1-4-х классах – 136 часов, в 5 - 9-х классах – 170 часов, в 10-11 классах – 68 часов (всего 374 часа).

В результате освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы, предлагаемый модуль может успешно интегрироваться со следующими разделами (модулями) программы:

- «Знания о физической культуре»;
- «Способы самостоятельной деятельности»;
- «Физическое совершенствование».

Наиболее высокие результаты освоения модуля в плане физического развития и физической подготовленности обучающихся даст интеграция в освоении подразделов: «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры» и «Гимнастика с элементами акробатики», «Подготовка и проведение соревновательных мероприятий», «Плавание».

Также учитель имеет возможность творчески использовать учебный материал модуля (средства) в разных частях урока физической культуры с выбором различных базовых технических элементов триатлона с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой их интенсивности).

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «ТРИАТЛОН»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (приказы Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, от 31.05.2021 г. № 287; приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1645) Модуль «Триатлон» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты формируются за счёт освоения Модуля и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности к традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию внутренней позиции личности.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения Модуля, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной познавательной, коммуникативной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, работа с информацией, самоорганизация, сотрудничество с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий средствами триатлона, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по триатлону и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов и Национальной сборной команды страны по триатлону на Олимпийских играх и других международных соревнованиях;
- уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития триатлона в современном обществе;
- умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной

культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами триатлона;

- проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами флорбола, профессиональных предпочтений в области физической культуры, спорта и общественной деятельности, в том числе через ценности, традиции и идеалы главных организаций триатлона регионального, всероссийского и мирового уровней, отечественных и зарубежных триатлонных клубов, а также школьных спортивных клубов;

- сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

- реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по триатлону;

- готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами триатлона.

Планируемые метапредметные результаты:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по триатлону;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе

альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

– умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

– умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

– способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Планируемые предметные результаты *на уровне начального общего образования:*

- сформированность общих представлений о роли и значении занятий триатлоном, как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

- сформированность знаний по истории возникновения триатлона, достижениях Национальной сборной команды страны по триатлону на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх, о легендарных отечественных и зарубежных триатлонистах и тренерах;

- сформированность общих представлений о спортивных дисциплинах триатлона и основных правилах соревнований по триатлону;

- сформированность навыков безопасного поведения во время занятий триатлоном и посещений соревнований по триатлону;

- сформированность знаний и соблюдение базовых правил личной гигиены, требований к спортивной одежде, обуви и спортивному инвентарю для занятий триатлоном;

- сформированность базовых навыков самоконтроля и наблюдения за своим

физическим состоянием и величиной физических нагрузок;

- сформированность основ организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами триатлона;

- знание, умение составлять и осваивать упражнения и комплексы утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, для формирования осанки, профилактики плоскостопия;

- способность выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; упражнений для укрепления голеностопных суставов; специальных упражнений для формирования технических навыков триатлониста;

- способность выполнять различные виды передвижений характерных для триатлона (плавание, велогонка, бег, лыжи) в упрощенных условиях естественной среды (оборудованные водоемы, велодорожки, лесопарковая зона) в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- способность демонстрировать базовые навыки спортивного плавания включая: прыжки в воду, скольжения, повороты, умение ориентироваться в воде, плавание кролем на груди и на спине;

- способность выполнять индивидуальные технические приемы на велосипеде включая: быструю и безопасную посадку на велосипед, разгон, остановки, прохождение поворотов и разворотов;

- знание назначения основных узлов спортивного велосипеда, овладение основными навыками технического обслуживания велосипеда;

- способность концентрировать свое внимание на базовых элементах техники движений в различных сегментах триатлона, уметь устранять ошибки после подсказки учителя;

- участие в контрольных занятиях и учебных соревнованиях по триатлону (или по входящим в триатлон спортивным дисциплинам) на укороченных дистанциях и по упрощенным правилам;

- выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности триатлониста;

- демонстрация во время учебной и соревновательной деятельности волевых, социальных качества личности, организованности, ответственности;

- проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях триатлоном.

Планируемые предметные результаты *на уровне основного общего образования:*

- знания о влиянии занятий триатлоном: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;
- понимание роли главных спортивных организаций, занимающихся развитием триатлона в мире, в Европе, в России и в своем регионе;
- знание выдающихся отечественных и зарубежных триатлонистов и тренеров, внесших наибольший вклад в развитие и становление современного триатлона;
- понимание роли и значения различных проектов в развитии и популяризации триатлона для школьников; участие в проектах по триатлону, участие в физкультурно-соревновательной деятельности;
- понимание особенностей стратегии и тактики прохождения дистанций триатлона различной длины и сложности;
- понимание основных направлений развития спортивного маркетинга в триатлоне, развитие интереса в области спортивного маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению;
- знание основ современных правил организации и проведения соревнований по триатлону; основных правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства контрольных занятий и соревнований в качестве помощника судьи, секретаря или волонтера;
- применение и соблюдение правил соревнований по триатлону в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике;
- умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами триатлона, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;
- сформированность устойчивого навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств;
- умение характеризовать и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости; упражнений для укрепления ОДА; специальных упражнений для формирования эффективной техники двигательных действий триатлониста;
- умение выполнять различные виды передвижений (плавание, велогонка, бег,

лыжи) в различных видах естественной среды (водоемы, велодорожки, лесопарковая зона) с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- умение демонстрировать технику спортивного плавания различными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс), прохождения поворотов, а также стартовых прыжков, уверенное передвижение в воде в том числе в небольшой группе других спортсменов;

- умение демонстрации эффективной техники бега по равнине со сменой скорости бега и частоты шагов;

- умение демонстрации техники езды на велосипеде, в том числе: быстрая посадка и сход с велосипеда, прохождение подъемов, спусков, крутых поворотов в различных условиях и на различных видах дорожного покрытия;

- знание устройства и назначения основных узлов спортивного велосипеда, овладение навыками сборки, разборки, технического обслуживания велосипеда;

- знание и применение на практике основных правил установки правильной посадки на велосипеде;

- знание основ правил дорожного движения, относящихся к велосипедистам и пешеходам, в том числе движения по велосипедным дорожкам, тротуарам, пешеходным переходам, а также правил провоза велосипедов в общественном транспорте;

- знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных тактических действий при прохождении дистанции триатлона в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности;

- проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ триатлона; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике движений в различных дисциплинах триатлона;

- знание и применение правил безопасности при занятиях триатлоном, правомерного поведения во время соревнований по триатлону в качестве зрителя или волонтера;

- знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий триатлоном;

- умение составлять и выполнять индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств триатлониста, проведение закаливающих процедур;

- умение соблюдать требования к местам проведения занятий триатлоном,

правила ухода за спортивным оборудованием, инвентарем;

– знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий триатлоном; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасные ситуации; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий триатлоном;

– способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных навыков и развитию основных специальных физических качеств триатлониста, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

– знание и соблюдение: основ сбалансированного питания и суточного пищевого рациона триатлонистов; составление рациона питания; основ организации здорового образа жизни средствами триатлона, методов профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения;

– выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и физической подготовке триатлонистов; знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями; проведение тестирования уровня физической подготовленности в триатлоне со сверстниками.

Планируемые предметные результаты *на уровне среднего общего образования:*

- знание названий, структуры и функций официальных органов управления развитием триатлона в Европе и мире, роли Общероссийской общественной организации «Федерация триатлона России» (ФТР), Всемирной организации «World Triathlon» (WT) в формировании стратегических инициатив, современных тенденций развития современного триатлона на территории России, региона и на международной арене;

- способность аргументированно принимать участие в обсуждении успехов и неудач сборной команды страны, отечественных и зарубежных триатлонных клубов на международной арене;

- способность анализировать результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных);

- способность различать системы проведения соревнований по триатлону, понимать структуру спортивных соревнований и физкультурных мероприятий по триатлону и его спортивным дисциплинам среди различных возрастных групп и категорий участников;

- способность владеть основными направлениями спортивного (триатлонного) маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению средствами триатлона в области физической культуры и спорта;
- способность характеризовать влияние занятий триатлоном на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека;
- понимание роли и взаимосвязи развития физических качеств и специальной физической подготовки триатлонистов в формировании и совершенствовании технического и тактического мастерства;
- способность характеризовать и демонстрировать средства общей и специальной физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях триатлоном;
- владение навыками разработки и выполнения физических упражнений различной целевой и функциональной направленности, используя средства триатлона, применять их в тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность характеризовать, составлять и демонстрировать комплексы упражнений, формирующие двигательные навыки и тактические приемы характерные для триатлона и входящих в триатлон спортивных дисциплин;
- освоение и демонстрация техники спортивного плавания различными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс), прохождения поворотов, а также стартовых прыжков с понтона и с берега, уверенное передвижение на открытой воде, в том числе в плотной группе других спортсменов;
- освоение и демонстрация эффективной техники бега, прохождения подъемов, спусков, крутых поворотов в различных условиях внешней среды и климатических условиях;
- освоение и демонстрация техники езды на велосипеде, в том числе: быстрая посадка и сход с велосипеда, прохождения подъемов, спусков, крутых поворотов в различных условиях внешней среды и климатических условиях;
- знание устройства и назначения основных узлов спортивного велосипеда, овладение навыками сборки, разборки, технического обслуживания и мелкого ремонта велосипеда;
- способность планировать, организовывать и проводить самостоятельные тренировки по триатлону с учетом применения способов самостоятельного планирования тренировочных нагрузок и подбора упражнений для развития специальных физических качеств триатлониста;
- участие в соревновательной деятельности по триатлону и входящим в триатлон спортивным дисциплинам на внутришкольном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях;
- применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской и волонтерской практике;

- владение технологиями предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий триатлоном, решения спорных и проблемных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

- понимание сущности возникновения ошибок в двигательной деятельности при прохождении дистанции триатлона, анализировать и находить способы устранения технических и тактических ошибок; проводить анализ собственного выступления в соревнованиях и выступления соперников, выделять слабые и сильные стороны различных спортсменов, делать выводы;

- знание и понимание требований к местам проведения занятий триатлоном, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), мест для самостоятельных занятий триатлоном, в досуговой деятельности;

- знание и соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований по триатлону; понимание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий триатлоном;

- соблюдение гигиенических требований образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни средствами триатлона;

- владение и применение способов самоконтроля в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, способов индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и текущего функционального состояния;

- способность проводить контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке триатлонистов в соответствии с методикой; выявлять особенности в приросте показателей физической подготовленности, сравнивать их с возрастными стандартами физической подготовленности;

- способность соблюдать правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного уровня по триатлону в качестве зрителя или волонтера;

- способность применять способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и со зависимого поведения, а также знание и соблюдение антидопинговых правил и норм поведения.

3. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ТРИАТЛОН»

Раздел 1. Знания о триатлоне

История зарождения и развития триатлона в мире, в России, в регионе. Легендарные отечественные и зарубежные триатлонисты и тренеры. Достижения отечественной сборной команды на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. Главные организации, осуществляющие управление триатлоном в регионе, России, Европе, мире, роль и основные функции Общероссийской общественной организации «Федерация триатлона России» (ФТР) и Всемирной организации «World Triathlon» (WT).

Спортивные дисциплины входящие в триатлон. Правила соревнований по триатлону. Размеры и обустройство мест проведения соревнований (стартовой, транзитной и финишной зоны), технические требования к экипировке участников, инвентарю и оборудованию. Требования к участникам соревнований. Судейская бригада, обязанности и функции. Правила соревнований по триатлону. Основные термины и определения.

Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных). Спортивно-массовые мероприятия по триатлону для школьников. Детская спортивная лига по триатлону и «День массового триатлона» для школьников, проводимых в регионе и России.

Классификация физических упражнений, применяемых в триатлоне: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие.

Понятия и характеристика техники выполнения двигательных действий в триатлоне и методы их выполнения. Характеристика технико-тактических действий в триатлоне.

Правила техники безопасности во время учебных и тренировочных занятий по триатлону. Требования к местам проведения занятий по триатлону, экипировке, инвентарю и оборудованию. Правила безопасного правомерного поведения на спортивных объектах в качестве зрителя или волонтера.

Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой деятельности юного триатлониста. Режим дня юного триатлониста. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий триатлоном. Правила ухода за экипировкой, инвентарем и оборудованием. Характерные травмы триатлонистов и меры по их предупреждению.

Влияние занятий триатлоном на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей различных систем организма и развитие физических качеств. Правильное сбалансированное питание триатлониста. Формирование навыков здорового образа жизни средствами триатлона. Способы самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий триатлоном.

Влияние занятий триатлоном на формирование положительных качеств личности человека (воли, целеустремлённости, трудолюбия, смелости, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Основы психологической подготовки триатлонистов. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и со зависимого поведения. Антидопинговые правила и нормы поведения.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

Основы организации групповых и самостоятельных занятий триатлоном. Организация и проведение подвижных игр с элементами различных дисциплин триатлона во время досуговой деятельности со своими сверстниками, во время активного отдыха и каникулярного времени. Подвижные игры с элементами триатлона и их правила. Подготовка мест для занятий триатлоном. Организация и проведение подвижных игр специальной направленности с элементами триатлона.

Специальные физические упражнения триатлониста, их роль и место в формировании технического мастерства. Комплексы упражнений из различных дисциплин триатлона общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия. Упражнения и комплексы упражнений с различной оздоровительной направленностью. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики (далее – УГГ), корригирующей гимнастики с элементами триатлона. Проведение общеразвивающих упражнений с элементами триатлона и включение их в разминку.

Выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной технической подготовке триатлониста. Причины возникновения ошибок при выполнении двигательных действий и способы их устранения. Основы анализа собственных двигательных действий и действий соперников. Осуществление функций судьи, помощника судьи, судьи секретаря во время контрольных занятий и соревнований.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния. Первые внешние признаки утомления во время занятий триатлоном. Средства восстановления после больших физических нагрузок, после соревновательной деятельности. Характерные травмы триатлонистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Составление индивидуальных планов повышения уровня физической подготовленности. Способы самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, подбор подготовительных и специальных упражнений. Способы планирования и распределения занятий по технической

подготовки по триатлону. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям, способы выявления и исправления технических ошибок.

Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в триатлоне. Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий триатлоном, решения спорных и проблемных ситуаций.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Комплексы упражнений для воспитания специальных физических качеств триатлониста с использованием упражнений из арсенала триатлона и входящих в триатлон спортивных дисциплин. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики. Разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед тренировочными занятиями и соревнованиями по триатлону.

Подвижные игры, эстафеты и комплексы на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы, общей и специальной выносливости). Подвижные игры общеразвивающей и специальной направленности. Эстафеты с предметами и без предметов на развитие общих и специальных физических качеств триатлониста.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные навыки и умения триатлониста:

Плавательная подготовка. Освоение с водой, изучение базовых элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, формирование и совершенствование навыков плавания спортивными способами.

Подготовка к упражнениям в воде: используются подводящие упражнения на суше: всевозможные махи прямыми руками, имитационные плавательные движения, приседания, наклоны туловища

Освоение с водой: вначале используются упражнения на мелководье и/или у бортика бассейна (ходьба по дну с различным положением рук, выдохи в воду, работа прямыми ногами с опорой бортик бассейна), упражнение «поплавок», всевозможные виды ныряний на мелководье, в том числе с поиском различных предметов (игрушек) под водой. Широко применяются подвижные игры и развлечения в воде.

Освоение правильного положения тела в воде: используются различные виды скольжений на груди и на спине с отталкиванием от бортика или дна бассейна, в том числе с работой ногами. Использование укороченных ласт позволяет повысить скорость плавания и значительно ускорить освоение.

Обучение правильному дыханию в воде: используется плавание на ногах с доской (вдох вперед, выдох в воду), на ногах на боку одна рука впереди

(вдох в сторону), плавание на одной руке, плавание с задержкой дыхания.

Развитие «чувства воды» и опоры на воду: использование плавания на одной руке, плавание при помощи рук или ног, плавание с поднятой головой и комплексы упражнений на «опорный гребок», плавание «на длину гребка».

Совершенствование техники спортивных способов плавания: специальные упражнения в воде с различным положением рук и ног, прыжков в воду, различные виды поворотов, плавание с помощью одних ног или рук, с дыханием на 3, 5, 7 гребков, плавание со сменой скорости и частоты гребков.

Совершенствование техники и тактики плавания на открытой воде: плавание с поднятой головой, плавание в группе спортсменов с общего старта (с понтона или бортика бассейна), плавание с выходом на берег (бортик бассейна), постепенное увеличение дистанции плавания.

Велосипедная подготовка. Обучение спортсмена базовым навыкам безопасного и эффективного передвижения на велосипеде, изменению скорости и направления движения, прохождению поворотов, подъемов и спусков, посадке и сходу с велосипеда, формированию и совершенствованию навыков езды на спортивных моделях велосипедов.

Подготовка к упражнениям на велосипеде: подбор велосипеда с учетом роста занимающегося, устанавливается правильная посадка, проводится проверка технического состояния велосипеда.

Освоение с велосипедом: обучение началу движения, передвижению на велосипеде, торможению и остановке, формированию навыка сохранения равновесия на неустойчивой опоре (велосипеде), роль веса тела в управлении велосипедом.

Езда по кругу (по спортивной площадке или по аллее в парке) со сменой направления движения, езда стоя по прямой с кратковременной остановкой в заданном месте, преодоление препятствий различной высоты (3–10 см), упражнения в парах на прямой, движение «змейкой» и т. п.

Правильная посадка и техника педалирования: положение рук на руле велосипеда и ног на педалях, различные виды посадки, езда на велосипеде в положении сидя в седле и стоя на педалях, применение переключателя передач для изменения передаточного соотношения, использование веса тела в управлении скоростью движения велосипеда;

Совершенствование техники прохождения сложных участков: особенности посадки на различных участках трассы, поза вхождения в поворот, использование веса тела в повороте, особенности посадки и техника прохождения поворотов, подъемов и спусков в различных погодных условиях и на различных видах дорожного покрытия,

Совершенствование техники и тактики прохождения велоэтапа в триатлоне:

обучение способам бега с велосипедом и быстрой посадки на велосипед, обучение набору скорости и использованию специальной обуви на велоэтапе, езда в группе других участников (в парах, в команде), обучение лидированию и совместным технико-тактическим действиям на трассе.

Беговая подготовка. Обучение спортсмена базовым навыкам безопасного и эффективного бега на различной скорости, изменению, частоты шагов, скорости и направления движения, прохождению поворотов, подъемов и спусков, особенности техники бега в различных условиях.

Подготовка к бегу и беговым упражнениям: используются подводящие упражнения, различные виды ходьбы, легкие прыжки и бег на месте, бег трусцой, приседания, наклоны туловища и т.п.

Обучение ритму бега: используется бег на коротких отрезках от 30 м до 100 м с переменной скоростью, обучение спортсменов концентрации внимания на активном «снятии» стопы с опоры и на поддержании оптимальной частоты шагов (не менее 180 шагов/мин), обучение изменению частоты шагов без изменения скорости бега.

Освоение правильной позы бегуна: обучение спортсменов концентрации внимания на «подтягивании пятки маховой ноги к тазу», изменение скорости бега за счет управления равновесием веса тела на опоре без изменения частоты движений и без дополнительных мышечных усилий со стороны спортсмена.

Совершенствование техники бега: бег обычный, семенящий, с ускорением, приставными и скрестными шагами, спиной вперед, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью, прыжковые и беговые упражнения.

Совершенствование техники прохождения сложных участков: использование веса тела в повороте, особенности позы и техника прохождения поворотов, подъемов и спусков в различных погодных условиях и на различных видах дорожного покрытия,

Совершенствование техники бега в триатлоне: бег после езды на велосипеде, чередование бега и езды на велосипеде (или нагрузок силового характера на ноги), постепенное увеличение дистанции бега.

Прохождение дистанции триатлона или ее отдельных сегментов и связок. Моделирование различных соревновательных ситуаций в учебной и тренировочной деятельности.

Участие в соревновательной деятельности.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ТРИАТЛОН»

4.1. Тематическое планирование модуля «Триатлон» на уровне начального общего образования

Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
Раздел. 1. Знания о триатлоне (1-4 класс) 6 часов <i>(в процессе практических занятий)</i>	
История зарождения триатлона.	<i>Знать и пересказывать</i> факты истории зарождения триатлона.
Легендарные отечественные и зарубежные триатлонисты и тренеры.	<i>Знать и приводить примеры</i> легендарных отечественных и зарубежных триатлонистов и тренеров.
Достижения Национальной сборной команды страны по триатлону на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх	<i>Знать</i> о выдающихся спортивных достижениях Национальной сборной команды России по триатлону на различных мировых и европейских соревнованиях. <i>Проявлять</i> интерес к выступлениям сборных команд страны по триатлону (Национальной олимпийской команды, молодежных, юниорских и юношеских сборных командах) на официальных международных соревнованиях. <i>Принимать участие</i> в обсуждении успехов и неудач сборных команд.
Словарь терминов и определений по триатлону	<i>Знать, понимать и применять</i> в образовательной, тренировочной и соревновательной деятельности термины и определения характерные для вида спорта «триатлон».
Спортивные дисциплины (разновидности) триатлона.	<i>Знать и различать</i> спортивные дисциплины входящие в вид спорта «триатлон». <i>Определять</i> их сходство и различия.
Первые правила соревнований по триатлону.	<i>Характеризовать</i> первые правила, соревнований по триатлону, <i>выявлять</i> сходство и различия с современными правилами.

Современные правила соревнований по триатлону.	<i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила соревнований по триатлону во время образовательной, тренировочной, соревновательной и досуговой деятельности. <i>Применять</i> правила во время осуществления судейства контрольных занятий и соревнований.
Состав национальных и региональных команд по триатлону.	<i>Знать</i> численный состав олимпийской команды по триатлону (минимальный и максимальный).
Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по триатлону.	<i>Знать</i> основные функции судейской коллегии, обслуживающей соревнования по триатлону.
Спортивные сооружения и инфраструктура для занятий триатлоном. Инвентарь и оборудование для занятий триатлоном	<i>Знать и называть</i> спортивные сооружения и другие объекты, а также инвентарь и оборудование необходимые для занятий триатлоном.
Правила безопасного поведения во время занятий триатлоном.	<i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила техники безопасности во время занятий триатлоном. <i>Знать</i> перечень спортивной одежды и обуви необходимых для занятий триатлоном.
Правила по безопасной культуре поведения во время посещений соревнований по триатлону.	<i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила техники безопасности во время посещений соревнований по триатлону.
триатлон, как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств	<i>Объяснять</i> роль и значение занятий триатлоном для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека
Режим дня при занятиях триатлоном. Правила личной гигиены во время занятий триатлоном.	<i>Знать и рассказывать</i> режим дня, правила личной гигиены при занятиях триатлоном.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1-4 класс) 24 часа	
Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий триатлоном.	<i>Знать и соблюдать</i> правила личной гигиены при занятиях триатлоном.

<p>Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.</p>	<p><i>Знать и определять</i> внешние признаки утомления. <i>Знать</i> основы измерения физической нагрузки <i>и уметь</i> ее регулировать.</p>
<p>Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях триатлоном.</p>	<p><i>Знать</i> и соблюдать правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, которое используется в триатлоне.</p>
<p>Основы организации самостоятельных занятий триатлоном.</p>	<p><i>Знать и составлять</i> (совместно с учителем) план самостоятельных занятий триатлоном с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью. <i>Готовить</i> места для проведения учебных занятий. <i>Применять</i> знания в самостоятельном выборе места для занятий триатлоном.</p>
<p>Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений триатлониста. Организации подвижных и иных игр с элементами триатлона со сверстниками в активной досуговой деятельности.</p>	<p><i>Подготавливать</i> площадки и трассы для проведения подвижных игр. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры. <i>Моделировать</i> соревновательные ситуации. <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр, в том числе специальной направленности с элементами триатлона. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. <i>Знать и соблюдать</i> правила подвижных игр.</p>
<p>Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнений для укрепления суставов, упражнений для развития физических качеств, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия.</p>	<p><i>Знать, составлять и осваивать</i> самостоятельно упражнения и комплексы утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнения для глаз, комплексы для формирования осанки, укрепления голеностопных суставов; профилактики плоскостопия, развития физических качеств.</p>

<p>Подбор общеразвивающих упражнений, составление комплексов и включение их в подготовительную часть урока, занятия.</p>	<p><i>Отбирать</i> упражнения для подготовительной части урока, занятия (разминки), самостоятельно составлять комплексы из них, <i>демонстрировать</i> их выполнение на уроках, занятиях физической культурой, <i>использовать</i> во время самостоятельных занятий триатлоном и в досуговой деятельности.</p>
<p>Подбор и составление комплексов упражнений, направленные на развитие специальных физических качеств триатлониста</p>	<p><i>Подбирать, составлять и осваивать</i> самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств триатлониста. <i>Различать</i> упражнения по направленности развития физических качеств триатлониста.</p>
<p>Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке.</p>	<p><i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки (общей, специальной, технической). <i>Знать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке. <i>Оценивать</i> показатели физической подготовленности.</p>
<p>Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения.</p>	<p><i>Понимать</i> сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов триатлона. <i>Анализировать</i> выполнение технических приемов и <i>находить</i> способы устранения ошибок.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование (1-4 класс) 106 часов</p>	
<p>Комплексы общеразвивающих упражнений.</p>	<p><i>Отбирать, составлять и применять</i> комплексы общеразвивающих упражнений во время занятий триатлоном, в том числе во время досуговой деятельности и самостоятельных занятиях.</p>

Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.	<p><i>Определять</i> роль и назначение разминки, <i>различать</i> виды разминки перед занятием, перед соревнованиями.</p> <p><i>Понимать</i> особенности разминки перед соревнованиями по триатлону.</p> <p><i>Отбирать</i> упражнения, <i>составлять</i> комплекс, <i>осваивать</i> и выполнять разминку из специальных упражнений перед соревновательной деятельностью.</p>
Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений (в том числе в воде).	<p><i>Составлять и демонстрировать</i> комплексы корригирующей гимнастики, включать упражнения в воде и другие упражнения из арсенала триатлона.</p>
Комплексы специальных упражнений для формирования техники движений и двигательных навыков необходимых в триатлоне	<p><i>Составлять и демонстрировать</i> комплексы специальных упражнений для формирования двигательных навыков триатлониста.</p> <p><i>Использовать</i> в образовательной, тренировочной и игровой деятельности комплексы специальных упражнений, формирующие технические умения и навыки.</p>
Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.	<p><i>Осваивать</i> основы умения регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений различной интенсивности.</p> <p><i>Измерять</i> показатели физического развития.</p> <p><i>Измерять</i> показатели развития физических качеств.</p> <p><i>Анализировать</i> личные показатели и корректировать нагрузку.</p>
Подвижные игры и эстафеты с элементами триатлона.	<p><i>Знать и принимать</i> участие в подвижных играх, <i>соблюдать</i> правила игры. <i>Проявлять</i> стремление к победе, умение <i>взаимодействовать</i> в команде, <i>осуществлять</i> поддержку членов своей команды, уважительно относиться к соперникам.</p> <p><i>Проявлять</i> в эстафетах интерес и черты спортивного характера.</p>
Подвижные игры в воде: «Поплавок», «Звездочка», «Кто дальше проскользит», «Пятнашки», «Караси и щуки», игры с мячом и различными предметами	<p><i>Излагать и соблюдать</i> правила и условия подвижных игр. <i>Выполнять</i> игровые задания.</p> <p><i>Организовывать, проводить и принимать участие</i> в подвижных играх.</p>

<p><u>Подвижные игры с велосипедом:</u> «Кто дольше простоит», «Змейка», «Коснись ногой земли», ««Подними предмет», «Собери пирамидку»</p> <p><u>Подвижные игры на площадке:</u> «Пятнашки», «Чехарда», игры с мячом</p>	<p><i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр.</p> <p><i>Проявлять</i> бойцовский характер, добиваться поставленной цели, <i>демонстрировать</i> нестандартное оперативное мышление, <i>брать ответственность</i> на себя, <i>проявлять</i> лидерские качества.</p>
<p>Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.</p>	<p><i>Принимать</i> участие в эстафетах направленных на развитие физических качеств.</p> <p><i>Демонстрировать</i> развитие физических и специальных качеств при выполнении контрольно-тестовых упражнений.</p>
<p><u>Техника передвижения.</u> В воде: плавание кролем на груди, на спине, на одной руке, плавание на руках, на ногах. На велосипеде: езда в положении сидя в седле или стоя на педалях, с поворотами и разворотами, «змейкой» и т.п. Бегом: бег обычный, семенящий, с ускорением, приставными и скрестными шагами, спиной вперед, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью</p>	<p><i>Уметь</i> описывать технику выполнения различных перемещений: плавания, велосипедной езды, бега.</p> <p><i>Осваивать и выполнять</i> различные виды передвижений с изменением скорости, темпа и дистанции; с дополнительными заданиями учителя.</p> <p><i>Использовать</i> навыки перемещений в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении различных передвижений, уметь устранять их.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила безопасности во время выполнения различных перемещений.</p>

<p>Учебные соревнования по триатлону.</p>	<p><i>Участвовать</i> в учебных соревнованиях по триатлону или входящим в триатлон спортивным дисциплинам по упрощенным правилам.</p> <p><i>Демонстрировать</i> умения и технические навыки перемещений в плавании, езде на велосипеде и в беге, а также прохождения транзитной зоны.</p> <p><i>Знать основы</i> правил по триатлону.</p> <p><i>Осуществлять</i> судейство учебных соревнований в качестве помощника судьи (учителя).</p> <p><i>Использовать</i> триатлонную терминологию во время участия в соревнованиях.</p> <p><i>Демонстрировать</i> во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность.</p> <p><i>Проявлять</i> уважительное отношение к одноклассникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, в достижении общих целей при совместной деятельности.</p> <p><i>Осуществлять</i> анализ своей и командной игровой деятельности. <i>Выявлять</i> ошибки, находить правильные пути их устранения.</p> <p><i>Получать</i> удовольствие психологическое физическое и моральное от занимаемой физкультурно-спортивной деятельности.</p>
<p>Участие в соревновательной деятельности.</p>	<p><i>Участвовать</i> в соревновательной деятельности внутришкольных соревнований, различных проектов, фестивалей, конкурсов.</p> <p><i>Демонстрировать</i> полученные навыки и умения проходить дистанцию триатлона.</p> <p><i>Показывать</i> результаты не ниже среднего уровня, при выполнении нормативных требований ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><i>Приобщаться</i> к регулярным занятиям физической культурой и триатлоном, <i>вести</i> здоровый образ жизни.</p>

4.2. Тематическое планирование модуля «Триатлон» на уровне основного общего образования

Раздел. 1. Знания о триатлоне (5-9 класс) 10 часов (в процессе практических занятий)	
Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
Названия и роль главных организаций мира, Европы, страны, региона занимающихся развитием триатлона.	<i>Знать</i> названия и роль главных организаций, занимающихся развитием триатлона в мире, Европе, стране, регионе.
Выдающиеся отечественные и зарубежные триатлонисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного триатлона.	<i>Знать</i> достижения отечественных и зарубежных триатлонистов – победителей, призеров европейских, мировых первенств и Олимпийских игр, выдающихся тренеров. <i>Характеризовать</i> их вклад в развитие и становление триатлона. <i>Аргументированно принимать участие</i> в обсуждении успехов и неудач отечественных триатлонистов, Национальной сборной команды страны по триатлону на международной арене.
Официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по триатлону, проводимых в Российской Федерации, в регионе для обучающихся образовательных организаций, на международном уровне. Детская лига триатлона, проекты по триатлону для образовательных организаций и обучающихся.	<i>Знать и использовать</i> официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по триатлону, проводимых в России, регионе для обучающихся образовательных организаций для своевременной <i>подготовки и участия</i> в соревнованиях, <i>отслеживания</i> и просмотра соревнований в качестве зрителя. <i>Знать и рассказывать</i> об официальных соревнованиях по триатлону, проводимых для детей и подростков на международном уровне. <i>Знать, понимать и уметь рассказывать</i> о роли и значении проектов в развитии и популяризации триатлона для школьников. <i>Участвовать</i> в проектах по триатлону для образовательных организаций и обучающихся.

Современные тенденции развития детской спортивной лиги по триатлону	<i>Выделять</i> современные тенденции развития школьной спортивной лиги по триатлону, <i>характеризовать</i> ее функции и значимость для развития школьного триатлона
Основные направления спортивного менеджмента и маркетинга в триатлоне	<i>Понимать</i> основные направления развития спортивного маркетинга, <i>развивать</i> интерес в области спортивного маркетинга в триатлоне, <i>стремиться</i> к профессиональному самоопределению.
Современные правила организации и проведение соревнований по триатлону.	<i>Знать и анализировать</i> современные правила организации и проведения соревнований по триатлону, структуру соревнований среди различных возрастных групп и категорий участников.
Правила судейства соревнований по триатлону; роль и обязанности судейской бригады.	<i>Знать</i> состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по триатлону и основные функции. <i>Владеть</i> понятийным аппаратом вида спорта «триатлон». <i>Знать и понимать основные</i> требования к оформлению протоколов соревнований по триатлону. <i>Применять</i> основные правила соревнования и судейскую терминологию в судейской и волонтерской практике.
Правила ухода за инвентарем и спортивным оборудованием для триатлона	<i>Знать и соблюдать</i> правила ухода за инвентарем и спортивным оборудованием для триатлона.
Правила безопасной культуры занятий триатлоном, поведения на соревнованиях в качестве зрителя или волонтера.	<i>Знать правила</i> безопасности при занятиях триатлоном и поведения во время соревнований по триатлону в качестве зрителя или волонтера.
Характерные травмы триатлонистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.	<i>Знать</i> классификацию травм, характерных для триатлонистов. <i>Знать</i> основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. <i>Выявлять</i> факторы риска и <i>предупреждать</i> , по возможности травмоопасные ситуации. <i>Уметь</i> оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим во время занятий триатлоном (при растяжениях, кровотечениях, ушибах и ссадинах, судорогах мышц).

<p>Основы правильного питания и суточного пищевого рациона триатлонистов.</p>	<p><i>Знать</i> основы формирования сбалансированного питания и суточного пищевого рациона триатлонистов. <i>Составлять</i> рацион питания, необходимый для нормального развития и роста организма.</p>
<p>Влияние занятий триатлоном на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма.</p>	<p><i>Знать, раскрывать и анализировать</i> значение влияния занятий триатлоном на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма.</p>
<p>Влияние занятий триатлоном на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств.</p>	<p><i>Знать, раскрывать и анализировать</i> значение занятий триатлоном на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств.</p>
<p>Основы организации здорового образа жизни средствами триатлона, методы профилактики вредных привычек и асоциального вездомого поведения</p>	<p><i>Знать и соблюдать</i> основы организации здорового образа жизни средствами триатлона. <i>Приобщать</i> друзей, сверстников и близких к соблюдению принципов здорового образа жизни. <i>Знать и раскрывать</i> методы профилактики вредных привычек и асоциального вездомого поведения.</p>
<p>Влияние занятий триатлоном на формирование положительных качеств личности человека.</p>	<p><i>Знать, раскрывать и анализировать</i> значение занятий триатлоном на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).</p>
<p>Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий триатлоном.</p>	<p><i>Знать</i> методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий триатлоном. <i>Уметь решать</i> спорные и проблемные ситуации во время учебных занятий, игр, соревновательной и досуговой деятельности.</p>
<p>Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными триатлонистами.</p>	<p><i>Характеризовать</i> средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в учебных занятиях с юными триатлонистами. <i>Использовать</i> знания в составлении индивидуальных комплексов по общей и специальной подготовке.</p>

Стратегия и тактика прохождения дистанции триатлона.	<i>Характеризовать и рассказывать</i> о разных вариантах стратегии и тактики у лидеров мирового и отечественного триатлона.
Основы обучения и выполнения различных технических и тактических действий триатлона и эффективность их применения во время прохождения дистанции триатлона	<i>Характеризовать</i> основные методы обучения техническим и тактическим действиям триатлона, <i>отмечать место, время и эффективность</i> применения в соревновательной практике
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (5-9 класс) 28 часов	
Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий триатлоном.	<i>Применять правила</i> самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. <i>Формулировать</i> роль самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. <i>Знать</i> первые признаки утомления. <i>Знать и применять</i> средства и методы восстановления организма после физической нагрузки.
Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ своих показатели и сопоставление их со среднестатистическими данными.	<i>Осуществлять</i> контроль за физической нагрузкой, <i>контролировать</i> физическое развитие (дневник самоконтроля) <i>анализировать</i> показатели и <i>сопоставлять</i> со среднестатистическими
Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий триатлоном. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.	<i>Знать и соблюдать</i> правила личной гигиены. <i>Уметь</i> подбирать спортивную одежду и обувь для занятий триатлоном. <i>Знать и соблюдать</i> правила ухода за инвентарем и оборудованием. <i>Формулировать</i> необходимость ухода за спортивным инвентарем
Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности.	<i>Составлять</i> с помощью учителя план развития физических качеств (индивидуальная траектория роста). <i>Соблюдать и выполнять</i> плановые мероприятия по повышению уровня физических кондиций.

План индивидуальных занятий триатлоном.	<i>Проектирование</i> (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий триатлоном, <i>организация и проведение</i> самостоятельных занятий по индивидуальному плану, <i>выполнять</i> плановые упражнения и задания, <i>анализировать</i> достигнутые результаты.
Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки триатлониста	<i>Проектирование</i> (с помощью учителя), <i>организация и проведение</i> общеразвивающей и специальной разминки триатлониста; применять во время самостоятельных занятий триатлоном.
Индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры.	<i>Составлять и выполнять</i> комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. <i>Проводить</i> закаливающие процедуры.
Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами триатлона (игры со сверстниками)	<i>Организовывать и проводить</i> различные части урока в качестве помощника учителя. <i>Организовывать</i> самостоятельно и <i>принимать</i> участие со сверстниками в различных играх с элементами триатлона.
Подвижные игры и эстафеты с элементами триатлона	Самостоятельно <i>организовывать</i> <i>проводить</i> подвижные игры, эстафеты с элементами триатлона, <i>соблюдать</i> правила подвижных игр и эстафет, <i>преодолевать</i> трудности в ходе спортивной борьбы, <i>управлять</i> своими эмоциями, <i>проявлять</i> культуру общения и взаимодействия в процессе учебной и соревновательной деятельности по триатлону.
Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «триатлон»	<i>Выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке. <i>Демонстрировать</i> необходимый уровень развития физических качеств при выполнении контрольно-тестовых упражнений по модулю «триатлон». <i>Оценивать</i> показатели физической подготовленности, <i>анализировать</i> результаты, <i>сопоставлять</i> со среднестатистическими показателями с учетом возраста и гендерной принадлежности. <i>Проводить</i> тестирование уровня физической подготовленности в триатлоне со сверстниками.

<p>Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития.</p>	<p><i>Заполнять</i> дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. <i>Использовать и проводить</i> методику наблюдения за динамикой показателей физического развития. <i>Объективно оценивать</i> показатели своего физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья.</p>
<p>Подбор физических упражнений для развития физических качеств триатлониста. Методические принципы построения частей урока (занятия) по триатлону.</p>	<p><i>Уметь составить и применять</i> комплексы упражнений для развития физических качеств триатлониста. <i>Использовать</i> методические принципы построения частей урока (занятия) по триатлону во время самостоятельных занятий триатлоном и досуговой деятельности со сверстниками.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование (5-9 класс) 132 часа</p>	
<p>Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений.</p>	<p><i>Подбирать и составлять</i>, в т.ч. с помощью учителя, комплексы общеразвивающих упражнений. <i>Выполнять</i> самостоятельно комплексы общеразвивающих упражнений во время учебных, тренировочных и самостоятельных занятий триатлоном.</p>
<p>Проектирование комплексов упражнений и/или части занятия (разминка, подготовительная, основная, заключительная часть; групповое занятие)</p>	<p><i>Освоить</i> методику проектирования (с помощью учителя) отдельных комплексов упражнений и/или части занятия по триатлону, подвижных игр; <i>проводить</i> под руководством учителя разминку, часть занятия, групповое упражнение, <i>организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами триатлона в качестве помощника учителя, в досуговой деятельности и каникулярное время.</p>

<p>Технические и тактические действия в триатлоне, изученные на уровне начального общего образования.</p>	<p><i>Знать</i> определения технической и тактической подготовки. <i>Демонстрировать</i> в образовательной деятельности технические и тактические действия в триатлоне, изученные на уровне начального общего образования</p>
<p>Подвижные игры и эстафеты специальной направленности</p>	<p>Самостоятельно <i>организовывать</i> <i>проводить</i> подвижные игры, эстафеты с элементами триатлона, <i>соблюдать</i> правила подвижных игр и эстафет, <i>преодолевать</i> трудности в ходе спортивной борьбы, <i>управлять</i> своими эмоциями, <i>проявлять</i> культуру общения и взаимодействия в процессе, игровой и соревновательной деятельности по триатлону.</p>
<p>Учебные соревнования по триатлону.</p>	<p><i>Участвовать</i> в учебных соревнованиях по триатлону по правилам. <i>Демонстрировать</i> настрой на успех и понимание сути соревнования. <i>Демонстрировать</i> умения и навыки выполнения технических и тактических действий в учебных соревнованиях. <i>Знать и соблюдать</i> правила по триатлону. <i>Осуществлять</i> судейство учебных соревнований в качестве помощника судьи (учителя), судьи, секретаря. <i>Использовать</i> специальную терминологию, во время осуществления судейства учебных соревнований по триатлону. <i>Демонстрировать</i> во время учебной и соревновательной деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность. <i>Проявлять</i> уважительное отношение к одноклассникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, в достижении общих целей при совместной деятельности. <i>Осуществлять</i> анализ своей и командной игровой деятельности. <i>Выявлять</i> ошибки, находить правильные пути их устранения.</p>

<p>Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях по триатлону (проект «триатлон в школе», Детская лига триатлона и других соревнованиях)</p>	<p><i>Участвовать</i> в физкультурно-соревновательной деятельности на школьных, районных, муниципальных этапах различных соревнований по триатлону, проектов, фестивалей, конкурсов.</p> <p><i>Преодолевать</i> трудности в ходе спортивной борьбы; <i>проявлять</i> волю и стремление к победе;</p> <p><i>Демонстрировать</i> полученные навыки и умения прохождения дистанции триатлона.</p> <p><i>Показывать</i> результаты не ниже среднего уровня, при выполнении нормативных требований ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><i>Приобщаться</i> к регулярным занятиям физической культурой и триатлоном, в частности, <i>вести</i> здоровый образ жизни.</p>
---	--

**4.3. Тематическое планирование модуля «Триатлон»
на уровне среднего общего образования**

Раздел. 1. Знания о физической культуре о триатлоне (10-11 класс) 6 часов (в процессе практических занятий)	
Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
Названия, роль и структура главных официальных организаций мира, Европы, страны, региона занимающихся развитием триатлона.	<i>Знать</i> названия, структуру и функции официальных органов управления организаций, занимающихся развитием триатлона в мире, Европе, стране, регионе. <i>Анализировать и аргументированно принимать участие</i> в обсуждении роли и основных функций ФТР и WT.
Современные тенденции развития триатлона на территории России, региона, Европы и мира.	<i>Знать</i> современные тенденции развития триатлона на территории России, региона, Европы и мира. <i>Раскрывать</i> их значение для развития триатлона в направлениях: «Физическая культура», «Спорт», «Физическое воспитание», «Укрепление международных связей» и т.д.
История развития триатлона в мире, Европе и в России, достижения отечественных и зарубежных триатлонистов и национальных команд.	<i>Знать историю</i> развития триатлона в мире, Европе и в России, достижения отечественных и зарубежных триатлонистов. <i>Проявлять</i> интерес к достижениям Национальной сборной команды страны по триатлону на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. <i>Аргументированно принимать участие</i> в обсуждении успехов и неудач сборной команды страны, отечественных и зарубежных триатлонистов на международных соревнованиях.

<p>Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в триатлоне.</p>	<p><i>Знать и разбираться</i> в основных направлениях развития спортивного менеджмента и маркетинга в триатлоне для самоопределения интересов, способностей и возможностей, включения обучающихся в систему непрерывного профессионального образования в области физической культуры и спорта, формирования навыков конкурентоспособности при поступлении в выбранные ими образовательные организации высшего образования и профессиональные образовательные организации.</p>
<p>Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных).</p>	<p><i>Обобщать</i> знания о достижениях Национальной сборной команды страны по триатлону, на Чемпионатах Европы, мировых первенствах, Олимпийских играх. <i>Анализировать</i> результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных).</p>
<p>Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях триатлоном.</p>	<p>Знать и характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях триатлоном.</p>
<p>Влияние занятий триатлоном на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека.</p>	<p><i>Знать и характеризовать</i> влияние занятий триатлоном на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека.</p>
<p>Психологическая подготовка триатлонистов</p>	<p><i>Характеризовать</i> содержание и значение психологической подготовке триатлонистов. <i>Называть</i> основные направления, понятия, определения психологической подготовки. <i>Знать и уметь использовать</i> принципы психологической подготовки к соревнованиям; <i>применять</i> знания во время учебной и соревновательной деятельности</p>

<p>Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по триатлону.</p> <p>Профилактика спортивного травматизма триатлонистов, причины возникновения травм и методы их устранения.</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по триатлону.</p> <p><i>Называть</i> средства профилактики спортивного травматизма, <i>знать причины</i> возникновения травм и методы их устранения.</p>
<p>Профилактика пагубных привычек, неприятие асоциального ведомого (отклоняющегося) деструктивного поведения.</p> <p>Антидопинговое поведение.</p>	<p><i>Знать, понимать и рассказывать</i> о вреде пагубных привычек – курении, алкоголизме, наркотических и психотропных средствах.</p> <p><i>Различать</i> признаки асоциального поведения и <i>приостанавливать, предупреждать</i> различные проявления отклоняющегося деструктивного поведения среди своих сверстников.</p> <p><i>Знать и понимать</i> понятие «допинг».</p> <p><i>Формировать</i> навыки антидопингового поведения.</p>
<p>Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного ранга по триатлону в качестве зрителя или волонтера.</p>	<p><i>Соблюдать правила</i> безопасного, правомерного поведения во время различного ранга по триатлону в качестве зрителя или волонтера.</p>
<p>Взаимосвязь развития физических качеств и специальной физической подготовки триатлонистов в формировании и совершенствовании технического мастерства.</p>	<p><i>Понимать и называть</i> взаимосвязь развития физических качеств и специальной физической подготовки триатлонистов в формировании и совершенствовании технического мастерства.</p>
<p>Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности (режим труда и отдыха).</p>	<p><i>Знать и давать</i> определения основам гигиены.</p> <p><i>Составлять и соблюдать</i> режим дня.</p> <p><i>Понимать</i> роль соблюдения режима дня в развитии организма, его общего физического и психологического состояния здоровья.</p>
<p>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (10-11 класс) 10 часов</p>	
<p>Планирование самостоятельной подготовки в триатлоне</p>	<p>Самостоятельное <i>составлять</i> индивидуальные планы занятий (тренировок) для повышения уровня физических кондиций и технического мастерства.</p>

<p>Организация и проведение самостоятельных занятий по триатлону. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подготовительных и специальных упражнений.</p>	<p><i>Организовывать</i> и <i>проводить</i> самостоятельные занятия на развитие специальных физических качеств триатлониста (скорости, силы, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости). <i>Подбирать</i> подготовительные и специальные упражнения для качественного выполнения техники двигательных действий. <i>Применять</i> правила безопасности во время самостоятельных занятий триатлоном.</p>
<p>Комплексы упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия в триатлоне.</p>	<p><i>Различать</i> упражнения по целевой направленности и воздействию на организм. <i>Составлять</i> комплексы упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия в триатлоне. <i>Выполнять</i> самостоятельно комплексы во время учебных, тренировочных и самостоятельных занятий триатлоном. <i>Включать</i> и <i>проводить</i> отдельные комплексы, в соответствии с их воздействием, в разминку, различные части занятия. <i>Владеть</i> навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности используя средства триатлона, применять их в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
<p>Комплексы специальных упражнений на развитие физических качеств триатлониста:</p> <ul style="list-style-type: none"> – скорости; – силы; – гибкости; – ловкости; – общей выносливости; – специальной выносливости. 	<p><i>Составлять</i> комплексы специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств триатлониста: скорости; силы; гибкости, ловкости, общей и специальной выносливости; <i>выполнять</i> их в образовательной и досуговой деятельности, <i>использовать</i> комплексы, как средства развития специальных физических качеств во время самостоятельных занятий триатлоном и физическими упражнениями.</p>

<p>Самоконтроль и его роль в образовательной и тренировочной деятельности.</p> <p>Объективные и субъективные признаки утомления.</p> <p>Средства восстановления организма после физической нагрузки.</p> <p>Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.</p>	<p><i>Раскрывать роль самоконтроля в образовательной и тренировочной деятельности.</i></p> <p><i>Выявлять объективные и субъективные признаки утомления.</i></p> <p><i>Знать средства, методы и роль проведения самоконтроля во время образовательной и тренировочной деятельности.</i></p> <p><i>Принимать меры по профилактике переутомления во время занятий триатлоном.</i></p> <p><i>Определять функциональное состояние различных систем организма (дыхательная, сердечно-сосудистая, нервная, опорно-двигательную и т.п.).</i></p> <p><i>Применять способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.</i></p>
<p>Средства восстановления (массаж, самомассаж, баня, оздоровительное плавание) после физических нагрузок на занятиях триатлоном и соревновательной деятельности.</p>	<p><i>Знать и применять средства восстановления (массаж, самомассаж, баня, оздоровительное плавание) после физических нагрузок на занятиях триатлоном и соревновательной деятельности.</i></p>
<p>Тестирование уровня физической подготовленности в триатлоне. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.</p>	<p><i>Знать контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности триатлониста, контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.</i></p> <p><i>Сравнивать своими результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.</i></p> <p><i>Проводить тестирование уровня физической подготовленности триатлонистов, уровня общей и специальной физической подготовки.</i></p> <p><i>Характеризовать основные показатели развития физических качеств и состояния здоровья.</i></p> <p><i>Выявлять особенности в приросте показателей физической подготовленности в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами физической подготовленности.</i></p>

<p>Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий триатлоном, решения спорных и проблемных ситуаций.</p>	<p><i>Формировать</i> умения дипломатично и аргументировано <i>разрешать</i> спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p> <p><i>Знать и уметь использовать</i> технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий триатлоном, решения спорных и проблемных ситуаций.</p>
<p>Причины возникновения технических ошибок при выполнении двигательных действий и способы их устранения. Основы анализа собственных технических и тактических действий и действий соперников</p>	<p><i>Понимать</i> сущность возникновения технических ошибок в двигательной деятельности в триатлоне, <i>находить</i> способы устранения и <i>применять</i> меры по не повторению ошибок.</p> <p><i>Анализировать</i> собственные технические и тактические действия.</p> <p><i>Понимать</i> составляющие успеха соревновательной деятельности.</p> <p><i>Проводить</i> анализ (с помощью учителя) собственных действий и действий соперников.</p>
<p>Технические требования к инвентарю и оборудованию для занятий триатлоном.</p>	<p><i>Понимать</i> последствия использования, не сертифицированного инвентаря и оборудования в образовательной, тренировочной и досуговой деятельности.</p> <p><i>Оказывать помощь</i> учителю к подготовке места для проведения учебных занятий.</p> <p><i>Применять</i> знания в самостоятельном выборе места для самостоятельных занятий триатлоном, досуговой деятельности с элементами триатлона.</p>

Раздел 3. Физическое совершенствование» (10-11 класс) 52 часа

<p>Комплексы упражнений для развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы, общей и специальной выносливости,)</p>	<p><i>Знать, объяснять и демонстрировать</i> и правильную технику, и режимы выполнения упражнения для развития различных физических качеств.</p> <p><i>Уметь</i> выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать в коллективе сверстников при выполнении групповых упражнений.</p> <p><i>Определять</i> эффективность подобранных упражнений.</p>
<p>Комплексы упражнений, формирующие эффективную технику движений и двигательные умения и навыки технических и тактических действий триатлониста.</p>	<p><i>Формулировать</i> классификацию техники и тактики в триатлоне.</p> <p><i>Знать и различать</i> технические и тактические действия триатлониста.</p> <p><i>Применять</i> технические приемы и тактические действия в соревнованиях и тренировочных занятиях.</p> <p><i>Владеть</i> методикой выполнения технических и тактических действий триатлониста.</p> <p><i>Демонстрировать</i> комплексы упражнений формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий триатлониста.</p> <p><i>Оценивать</i> технику осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям. <i>Выявлять</i> ошибки в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий триатлониста.</p>
<p>Технические и тактические действия в триатлоне, изученные на уровне основного общего образования.</p>	<p><i>Знать</i> определения технической и тактической подготовки.</p> <p><i>Демонстрировать</i> в образовательной деятельности технические и тактические действия в триатлоне, изученные на уровне основного общего образования.</p>

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

5.1. Список литературы для педагога

1. Анисимова М.В., Бегун И.С., Водяницкая О.И., Тяпин А.Н. Методические рекомендации для учителей физической культуры. - Москва // 2012.
2. Давыдов В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры. - М.: Советский спорт. -2007. -140 с.
3. Курзаева Л.В., Овчинникова И.Г. Управление качеством образования и современные средства оценивания результатов обучения// Флинта. 2015.
4. Корх А. Я. Тренер: деятельность и личность. -М.: Терра-спорт, 2000 – 367 с.
5. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина.-М.: Советский спорт, 2010.-464с.
6. Курамшин, Ю. Ф. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю. Ф. Курамшина, Н. И. Пономарева, В. И. Григорьева.-СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2011.-254с.
7. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников/ В. И. Лях.-М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2008.-272 с.
8. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ А. М. Максименко.-М.: 4-й филиал Воениздата, 2011.-319с.
9. Матвеев, А. Д. Теория и методика физического воспитания/А. Д. Матвеев.-М.: Физкультура и спорт, 2006.-254 с.
10. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы. – М.:// ЦОМОФВ, 2009.
11. Никитский, Б. Н. Физическое воспитание детей и подростков/ Отв. Ред. Б. Н. Никитский.-М.: Моск. Обл. пед. ин-т, 2013. -59 с.
12. Волков, Л. В. Физические способности детей и подростков/Л. В. Волков. -Киев: Здоровье, 2008. -24-27с.

5.2. Теория и методика спорта:

13. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания/ . Б. А. Ашмарин.-М.: Просвещение, 2012. -325 с.
14. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. -Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
15. Брукс Дуглас. Умный тренинг. -М.: АСТ, 2010 – 381 с.
16. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. -М.: Советский спорт, 2009. -200 с.
17. Камышов, В. Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред.

В. Я. Камышова.-Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013.-147 с.

18. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. -М.: ФиС, 2010 – 230 с.

19. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. -М. : Советский спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.

20. Платонов В. Н. Система подготовки в олимпийском спорте. -М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.

21. Топчиян, В. С. Особенности построения тренировки юных спортсменов: (Сб. науч. тр.)/ Под ред. В. С. Топчияна, Н. А. Минаевой.-М.: ВНИИФК, 2013. -115 с.

22. Филин, В. П. Фомин Н. А. Основы юношеского спорта/ В. П. Филин, Н. А. Фомин.-М.: Физкультура и спорт, 2010.-255 с.

23. Холодов Ж. К. , Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта. -М.: Академия, 2013. -480 с.

5.3. Развитие физических качеств и двигательных навыков:

24. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. М.: ФиС, 2005 – 219 с.

25. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю. В. Верхошанский.-М.: Физкультура и спорт, 2008.-135 с.

26. Глейberman А. Н. Упражнения в парах. -М.: Физкультура и спорт, 2005. -256 с.

27. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников/А. А. Гужаловский.-Минск: Народная асвета, 2010. -87 с.

28. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. -2-е изд. , перераб. и доп. -Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.

29. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. -М.: Советский спорт, 2009 – 199 с.

30. Каганов, Л. С. Развиваем выносливость/ Л. С. Каганов.-М.: Знание, 2011. -98 с.

31. Кузнецова, З. И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников /З. И. Кузнецова// Физическая культура в школе. _М.:Просвещение, 2008.-7-9с.

32. Мотылянская, Р. Е. Выносливость у юных спортсменов: (Клинико-физиол. исслед.)/ Под ред. Р. Е. Мотылянской. -М.: Физкультура и спорт, 2009.-223 с.

33. Мякинченко, Е. Б. Концепция воспитания локальной выносливости в циклических видах спорта: Автореф. дис. . . докт. пед:наук/ Е. Б. Мякинченко.-М.: ФиС, 2007.-48 с.

34. Травин, Ю. Г. Физическая культура в школе: О развитии двигательных качеств у школьников/ Ю. Г. Травин.-М.: ФКиС, 2011. -9-15с.

35. Фарвель, В. С. Управление движениями в спорте/ В. С. Фарвель М.: Физкультура и спорт, 2015.-208-210 с.
36. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов/ В. П. Филин.-М.: Физкультура и спорт, 2014. -175 с.
37. Филин, В. П. Методика воспитания выносливости и других физических качеств у юных спортсменов: Сб. науч. Тр. / Под ред. В. П. Филина, П. И. Кабачковой. -М.: Просвящение,2012. -34-36с.
38. Филин, В. П. Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов/ В. П. Филин.-М.: Физкультура и спорт, 2009. -119 с.

5.4. Физиология:

39. Бакланов, Л. Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л. Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез. симпоз.).-М: Просвящение, 2011.-9-10с.
40. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. -М.: Советский спорт, 2009. -220 с.
41. Бреслав И. С. , Волков Н. И. , Тамбовцева Р. В. Дыхание и мышечная активность человека в спорте. -М.: Советский спорт, 2013. -336 с.
42. Вайнбаум Я. С. , Коваль В. И. , Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта. -М.: Академия, 2002. -240 с.
43. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М. А. Годик.-М.: Физкультура и спорт, 2010. -136 с.
44. Готовский П. И. , Дубровский В. И. Спортсменам о восстановлении. -М.: Шаг, 1993 – 144 с.
45. Дембо А. Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1981. -120 с.
46. Дибнер, Р. Д. Медицинские аспекты выносливости спортсмена: Сб. тр. Сектора функцией. Диагностики / Под ред. Р. Д. Дибнер.-СПБ.: Ленингр. НИИ физ. культуры,2011.-128 с.
47. Дубровский В. И. Спортивная медицина. -М.: Владос, 1999. -480 с.
48. Зимкин, Н. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Н. В. Зимкин. -М.: Физкультура и спорт, 2006. -206 с.
49. Коц, Я. Спортивная физиология: Мышечный аппарат и выносливость/ Я. Коц. -М.: Физкультура и спорт,2014. -30с.
50. Кукалевский, Г. М. Основы спортивной медицины: Учебник для институтов физкультуры/Г. М. Кукалевский, Н. Д. Граевская. -М.: Медицина, 2011. -368с.
51. Лобанов, С. А Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие/ С. А. Лобанов, В. Ю. Корнаухов.-Уфа: Вагант, 2008.-136с.

52. Лобанов, С. А. Смирнов В. А. , Корнаухов В. Ю. Функциональные пробы: учебно-методическое пособие/ С. А. Лобанов, В. А. Смирнов, В. Ю. Корнаухов.-Уфа: Вагант, 2008. -166с.
53. Роженцов В. В. , Полевщиков М. М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. -М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.
54. Солодков, А. С. , Сологуб Е. Б. Физиология: Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. изд. 2-е, испр. и доп/ А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб.-М.: Олимпия Пресс, 2015.-528 с.
55. Филин В. И. , Н. А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). -М.: Физкультура и спорт, 1980. -256 с.
56. Фомин, Н. А. , Филин В. П. Возрастные основы физического воспитания/ Н. А. Фомин, В. П. Филин.-М.: Физкультура и спорт, 2012. -175 с.
57. Хоружев, А. Г. Методы оценки физической работоспособности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы в медицине и физиологии/ А. Г. Хоружев.-Челябинск: Физкультура и спорт,2013.-96 с.

5.5. Психология и психофизиология:

58. Абрамова Г. С. Возрастная психология. М. , Академия Проект, 2001. – 811 с.
59. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. -352 с.
60. Божевич Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М. , 1986 – 398 с.
61. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. -М.: Физкультура и спорт, 1981. -112 с.
62. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. -М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
63. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. -М.: Советский спорт, 2006 – 326с.
64. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. -М.: Просвещение, 1988. -199 с.
65. Попов А. Л. Спортивная психология. -М.: Флинта, 2000. -152 с.

66. Список литературы для педагога:
67. Губа В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. -М.: Terra-Спорт, 2003 – 208 с.
68. Корх А. Я. Тренер: деятельность и личность. -М.: Terra-спорт, 2000 – 367 с.
69. Озолин Н. Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с.
70. Станкин, М. И. Спорт и воспитание подростков/ М. И. Станкин.-М.: Физкультура и спорт, 2013. -104 с.
71. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Сергиенко Л.П. – М.; «Советский спорт», 2013.
72. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства. -М.: Terra-Спорт, 2003.- 176 с.

5.6. Список литературы для обучающихся

1. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов/ Башкиров В.Ф. - М.: //ФиС, 1987.
2. Всё о спорте / авт.-сост. Г. Михалкин. – М. : Астрель : АСТ, 2000. – 155 с. : ил. – (Для мальчиков).
3. Я познаю мир: Спорт: детская энцикл. / В. И. Малов ; худож. А. А. Румянцев, Ю. А. Станишевский. – М. : АСТ: Астрель, 2001. – 448 с.: ил. – (Я познаю мир).
4. Малов, В. И. Сто великих олимпийских чемпионов / В. И. Малов. – М. : Вече, 2006. – 476 с. – (100 великих).
5. Малов, В. И. 100 великих спортивных достижений / В. И. Малов. – М. : Вече, 2007. – 432 с. – (100 великих).
6. Самин, Д. К. Самые знаменитые спортсмены России / Д. К. Самин. – М. : Вече, 2001. – 512 с. – (Самые знаменитые).
7. Штейнбах, В. Л. Энциклопедия. Олимпийские чемпионы. Российская империя—СССР—СНГ—Российская Федерация / В. Л. Штейнбах. – М. :

5.7. Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

8. Большая олимпийская энциклопедия:
<http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
9. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»:
<http://zdd.1september.ru/>
10. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»:
<http://spo.1september.ru/>
11. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания:

http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf

12. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры общеобразовательных школ на основе триатлона (1-4 классы): <https://rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/documents>

13. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/> <http://www.olimpizm.ru/>

14. Он-лайн справочник: <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.

15. Педагогическая библиотека: www.pedlib.ru

16. Педагогическая газета (молодой ресурс): www.pedgazeta.ru

17. Сайт «Я иду на урок физкультуры»: <http://spo.1september.ru/urok/>
<http://fizkultura-na5.ru/>

18. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info

19. Уроки здоровья

http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf

20. Учительский портал: www.uchportal.ru

21. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

22. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

23. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] <https://www.gto.ru> (дата обращения: 17. 11. 2021).

24. Официальный интернет-сайт Федерации триатлона России [электронный ресурс] URL: <https://www.rustriathlon.ru> (дата обращения: 20. 11. 2021).

25. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru> (дата обращения: 18. 11. 2021).

26. Официальный интернет-сайт Международного союза триатлона (World Triathlon) <https://www.triathlon.org> (дата обращения: 20. 11. 2021).

27. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru> (дата обращения: 17. 11. 2021).

28. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 17. 11. 2021).

29. Федеральные стандарты спортивной подготовки по олимпийским видам спорта / Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833> (дата обращения: 18. 11. 2021).

30. ЕВСК по видам спорта / Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/arkhiv/23547/?sphrase_id=1214486 (дата обращения: 10. 01. 2022).

5.8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ «ТРИАТЛОН»

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, установленным ФССП по триатлону.

В целях качественного построения тренировочного процесса Организация должна самостоятельно и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры, обеспечить наличие в оперативном управлении:

- наличие бассейна 25 м или 50 м;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01. 03. 2016 N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (зарегистрирован Минюстом России 21. 06. 2016, регистрационный N 42578);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки согласно приложению 11 к ФССП по триатлону (**Ошибка! Источник ссылки не найден.**,

- Таблица);
- обеспечение спортивной экипировкой согласно приложению 12 к ФССП по триатлону (
 - Таблица);
 - обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 - обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
 - осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Примерная схема построения уроков по модулю «Триатлон»

Пример типовых тренировочных занятий по плаванию для групп начального общего образования

Наименование занятия	Тренировочные задания	Дозировка
Занятие по плаванию (бассейн): 45 минут 1000–1200 м	Разминка на суше (подводящие упражнения)	5 мин
	Разминка в воде 150-200 м (25 кроль + 25 м на спине)	5 мин
	Плавание с доской на ногах 100-150 м	5 мин
	Упражнения на одной руке (ноги кроль) 150-200 м	5 мин
	Плавание кролем на груди (на технику) 8×50 м	12 мин
	Плавание кролем на спине (на технику) 100-150 м	3 мин
	Ускорение кролем на груди 2×25 м / 25 м свободно на спине	5 мин
	Подвижные игры в воде	5 мин

Пример типовых тренировочных занятий по плаванию для групп основного общего образования

Наименование занятия	Тренировочные задания	Дозировка
Занятие по плаванию (бассейн): 90 минут 1600–1800 м	Разминка на суше (подводящие и общеразвивающие упражнения)	12 мин
	Разминка в воде 250-300 м (50 кроль + 25 м на спине)	8 мин
	Упражнения на «опорный гребок» 8x25 м	12 мин
	Плавание кролем на груди (на руках) 150-200	5 мин
	Упражнения на одной руке (ноги кроль) 10x50 м	15 мин
	Плавание кролем на спине (на технику) 150-200 м	5 мин
	Плавание кролем на груди (на технику) 4x100 м	10 мин
	Плавание кролем на спине (на технику) 150-200 м	5 мин
	Эстафеты: ноги, кроль на груди 4x25 м / 25 м свободно на спине	10 мин
Подвижные игры в воде	8 мин	

**Пример типовых тренировочных занятий по плаванию
для групп среднего общего образования**

Наименование занятия	Тренировочные задания	Дозировка
Занятие по плаванию (бассейн): 90 минут 2600–2900 м	Разминка на суше (подводящие и общеразвивающие упражнения) Разминка в воде 250-300 м (кролем на груди) Комплексное плавание 200 м Плавание на ногах (без доски) 100-150 м Упражнения на «опорный гребок» 8x25 м Плавание кролем на груди (на руках) 250-300 Упражнения на одной руке (ноги дельфин) 10x50 м Плавание кролем на спине (на технику) 150-200 м Плавание кролем на груди (на технику) 8x100 м Плавание кролем на спине (на технику) 150-200 м Подвижные игры в воде	10 мин 5 мин 5 мин 5 мин 10 мин 5 мин 15 мин 5 мин 20 мин 5 мин 5 мин
Занятие по плаванию (бассейн): 90 минут 2400–2600 м	Разминка на суше (подводящие и общеразвивающие упражнения) Разминка в воде 250-300 м (100 кроль + 50 м на спине) Комплексное плавание 300-400 м Упражнения на одной руке (ноги кроль) 10x50 м Плавание кролем на груди (на руках) 250-300 м Плавание кролем/дельфином (на технику) 10x25 м/ 25 м на спине Плавание кролем на груди (на технику) 250-300 м Эстафеты: ноги, дельфин, кроль 3x2x25 м / 25 м на спине Подвижные игры, бег на месте в воде	10 мин 6 мин 9 мин 15 мин 5 мин 15 мин 5 мин 15 мин 10 мин

Пример типового тренировочных занятий по беговой и общефизической подготовке для групп начального общего образования

Наименование занятия	Тренировочные задания	Дозировка
Занятие по бегу и ОФП (стадион, спортивный зал или аллея): 45 минут	Разминка (различные виды ходьбы, бег трусцой, беговые упр-я)	7 мин
	Общеразвивающие упражнения (на ноги и корпус)	8 мин
	Л/а упражнения (совершенствование техники) 10 x 20 м	10 мин
	Бег на технику (переменная скорость) 5 x 60 м	10 мин
	Непрерывный свободный бег 1 км (180 шагов/мин)	5 мин
	Общеразвивающие упражнения (на руки)	5 мин

Пример типового тренировочных занятий по беговой и общефизической подготовке для групп основного общего образования

Наименование занятия	Тренировочные задания	Дозировка
Занятие по бегу и ОФП (стадион, спортивный зал или аллея): 45 минут	Разминка (свободный бег, беговые упр.)	8 мин
	Общеразвивающие упражнения (на ноги и корпус)	7 мин
	Л/а упражнения (совершенствование техники) 10 x 30 м	10 мин
	Бег на технику (переменная скорость) 5 x 100 м	10 мин
	Непрерывный свободный бег 2 км (180 шагов/мин)	10 мин

Пример типового тренировочных занятий по беговой и общефизической подготовке для групп среднего общего образования

Наименование занятия	Тренировочные задания	Дозировка
Занятие по бегу и ОФП (стадион, спортивный зал или аллея): 45 минут	Разминка (свободный бег, беговые упр.)	8 мин
	Общеразвивающие упражнения (на ноги и корпус)	7 мин
	Л/а упражнения (совершенствование техники) 10 x 60 м	10 мин
	Бег на технику (переменная скорость) 5 x 200 м	10 мин
	Непрерывный свободный бег 2 км (180 шагов/мин)	10 мин

**Пример типового тренировочных занятий по велосипедной подготовке
для групп начального общего образования**

Наименование занятия	Тренировочные задания	Дозировка
Занятие по велосипедной подготовке (спортивная площадка или аллея): 45 минут	Разминка (свободная езда по кругу)	10 мин
	Езда стоя с остановкой в заданном месте	5 мин
	Преодоление препятствий различной высоты	10 мин
	Движение «змейкой»	10 мин
	Упражнения в парах	10 мин

**Пример типового тренировочных занятий по велосипедной подготовке
для групп основного общего образования**

Наименование занятия	Тренировочные задания	Дозировка
Занятие по велосипедной подготовке (спортивная площадка или аллея): 45 минут	Разминка (свободная езда по кругу)	10 мин
	Полоса препятствий, повороты, развороты	5 мин
	Отработка элементов транзитной зоны	10 мин
	Езда в команде	10 мин
	Упражнения в парах	10 мин

**Пример типового тренировочных занятий по велосипедной подготовке
для групп среднего общего образования**

Наименование занятия	Тренировочные задания	Дозировка
Занятие по велосипедной подготовке (спортивная площадка или аллея): 45 минут	Разминка (свободная езда по кругу)	10 мин
	Отработка элементов транзитной зоны	5 мин
	Разворот с ускорением на прямой	10 мин
	Езда в команде с ускорениями	10 мин
	Упражнения в парах	10 мин

Методика оценивания обучающихся

Предметом проверки и оценивания успеваемости по предмету

«Физическая культура» учебному модулю «триатлон» являются знания, умения и навыки обучающихся, полученные на уроках. При этом выявляется полнота и глубина знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, количество раз) и выполнение домашних заданий.

Знания и теоретические сведения проверяются в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяются и оцениваются основы знаний в объеме требований Модуля для данного класса, знание терминологии, правил соревнований, умение описать технику разучиваемого физического упражнения и объяснить его особенности, определить и исправить ошибки свои и одноклассника и т.д.

Оценивание знаний по физической культуре (Таблица 1) производится в виде устного ответа на поставленный вопрос, развернутого ответа по заданной теме; собеседования; сообщения по избранной теме, устного и письменного тестирования, творческой работы.

Таблица 1. Критерии оценивания обучающихся в области знаний по физической культуре

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке знаний
Отлично/5	- обучающийся демонстрирует глубокие знания, умеет выделять главные положения в изученном материале, логично излагать, делать выводы, устанавливать межпредметные и предметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации, использовать при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса. В ответах (письменных) отсутствуют ошибки и недочеты, при устных ответах устраняются отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов учителя.
Хорошо/4	- обучающийся демонстрирует знание всего изученного программного материала, выделяет главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщает, устанавливает предметные связи, применяет полученные знания на практике. В ответах имеются незначительные ошибки и недочеты или нарушена определенная последовательность ответа

Удовлетворительно/3	<p>- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, испытывает затруднение при самостоятельном рассказе, нуждается в необходимости незначительной помощи учителя; затрудняется отвечать на видоизмененные вопросы.</p> <p>В ответах есть грубая ошибка или нескольких негрубых ошибок; при воспроизведении изученного материала, отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</p>
Неудовлетворительно/2	<p>- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале; отсутствие умения работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы.</p> <p>В ответах есть нескольких грубых ошибок или большое число негрубых при воспроизведении изученного материала или полное незнание изученного материала, отсутствие элементарных умений и навыков.</p>
1	Нет ответа или отказ от ответа

Оценивание освоения обучающимися содержания раздела «Способы физкультурной деятельности» (Таблица 2) производится на основе выявления компетенций включающих: приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; выполнение закаливающих процедур; умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки; опыт мониторинга своего физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств и т.д. Данный раздел тесно соотносится с теоретическим разделом. Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, анализа правильности практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Таблица 2. Критерии оценивания обучающихся в осуществлении способов физкультурной деятельности

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке умений осуществлять физкультурную деятельность
Отлично/5	- обучающийся умеет: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя гимнастика, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и т.д.); самостоятельно организовать места занятий физическими упражнениями с учетом требований их безопасности; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; наблюдать и осуществлять контроль за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств, анализировать и оценивать итоги
Хорошо/4	- обучающийся умеет то же, что и на оценку «отлично», но выполняет все с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств (не менее 75% от общего объема требований)
Удовлетворительно/3	- обучающийся выполняет не менее 50% от всех видов самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренных программой, использует помощь учителя, не умеет анализировать и оценивать итоги своей деятельности
Неудовлетворительно/2	- обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов, представленных в требованиях на оценку «удовлетворительно»
1	- обучающийся не владеет и не мотивирован в осуществлении физкультурной деятельности

В разделе «Физическое совершенствование» (Таблица 3) оценивание двигательных умений и навыков производится на основе сравнения техники выполнения двигательных действий, упражнений с эталонной.

Оценивание освоения обучающимися содержания раздела «Физическое совершенствование» производится на основе: умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладения основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; выполнения упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению

нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Данные методы можно применять как индивидуально, так и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Таблица 3. Критерии оценивания обучающихся в области физического совершенствования

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке двигательных умений и навыков
Отлично/5	- обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы правильно, максимально приближенно к технике эталонного, без ошибок, свободно, четко, уверенно, слитно, с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом, с соблюдением всех технических требований, предъявляемых к выполняемому упражнению; понимает назначение движения, может объяснить технику выполнения и продемонстрировать ее в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно показывает примерный контрольный результат
Хорошо/4	- обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы приближенно к эталонному, в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок, не влияющих на окончательный результат.
Удовлетворительно/3	- обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы в основном правильно, но допускает одну грубую или три мелких ошибки, приведшие к искажению техники движения, скованности и общей неуверенности при выполнении; не может выполнить двигательное действие в нестандартных или усложненных условиях
Неудовлетворительно/2	- обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, нечетко, допускает одну грубую ошибку или число других ошибок более трех (или две грубые ошибки), полностью искажая технику выполнения, в результате чего отсутствует сходство с эталоном. Упражнение не выполнено.
1	Отказ от выполнения упражнения

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на уроках физической культуры и в процессе домашней работы.
- Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном соответствии с содержанием учебного Модуля для данного класса.
- Выявление степени освоения обучающимися физических упражнений осуществляется на основе установленной пяти бальной системы, предусматривающей определенный характер и количество ошибок при выставлении той или иной оценки.
- Характер ошибок определяется на единой основе.

Грубой ошибкой считается искажение основы техники двигательного действия. К *значительной ошибке* относится невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения).

Незначительной ошибкой считается лишь неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности.

Методика проверки и оценивания осуществляется с учетом особенностей этапа (освоение, закрепление, совершенствование) процесса обучения двигательному действию.

Проверяется понимание обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать его выполнение и исправлять ошибки.

При проверке навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т. д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При проверке и оценивании обучающихся в формировании определенных физических качеств учитываются изменения в их росте за время учебного года, периода обучения, четверти, полугодия, триместра.

В содержании домашних заданий преимущественное место занимают упражнения для развития физических качеств. Проверять домашнее задание следует систематически. Основным критерием оценки успеваемости при этом является факт улучшения изменяемых показателей за определенный период времени.

Оценивание успеваемости обучающихся, отнесенных к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением проверки результатов выполнения тех физических упражнений, которые им противопоказаны.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Триатлон относится к видам спорта с повышенным риском для жизни и здоровья спортсмена. При организации и проведении ТЗ по триатлону необходимо выполнять, как общие организационно-методические меры и правила техники безопасности, одинаковые для всех видов спорта, так и специальные меры безопасности в зависимости от места проведения тренировочного занятия в каждом отдельном сегменте триатлона.

К организационно-методическим мерам, входящим в общие правила по технике безопасности и одинаковые для всех видов спорта относятся обеспечение безопасности во время поездок на транспорте, санитарно-гигиенические требования спортивных сооружений (бассейн, стадион, спортивный и тренажерный залы) и действующие правила в местах пребывания спортсменов (гостиница, общежитие, спортивный лагерь).

Необходимо проводить со спортсменами инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочных занятий:

по плаванию (отдельно при проведении занятий в бассейне и в открытых водоемах);

по бегу (отдельно при проведении занятий в закрытых легкоатлетических сооружениях и в природной среде);

по велоспорту (отдельно при проведении занятий на велотреке и шоссе);

по триатлону (во время соревновательной деятельности).

Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий по триатлону в закрытых помещениях, также, как и по другим видам спорта, должно удовлетворять нормативно-техническим и санитарным нормам. Необходимо наличие подписанных актов приемки спортивного сооружения, инструктажа по безопасности ведения учебно-тренировочных занятий тренерским составом и учащимися, соответствия спортивного инвентаря и оборудования определенным стандартам и другой необходимой документации. В спортивном сооружении необходимо наличие медицинского кабинета (пункта); соответствие температуры воздуха, воды воздухообмена и освещения определенным нормам и т. д.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий в природной среде нет технических требований, предъявляемых к месту занятий, как нет и инженеров по охране труда. Ответственность в этом случае возлагается на тренерско-преподавательский состав. Тренеру и инструкторскому составу необходимо максимально обеспечить меры безопасности при проведении тренировочных занятий в природной среде.

Кроме того, тренер заранее должен знать свои действия в экстренных случаях (оказание доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавших и другие специфические навыки), места оказания врачебной помощи, необходимые контактные телефоны соответствующих служб.

В случае ухудшения состояния спортсмена во время тренировочных занятий в закрытых и плоскостных спортивных сооружениях, тренер обязан направить его в медицинский кабинет. Во время соревнований в подобных случаях тренер должен обратиться к врачу соревнований. Во время сборов при отсутствии медицинского работника тренер должен лично доставить спортсмена в ближайшее лечебное учреждение. При этом записать время обращения больного или пострадавшего, жалобы или характер травмы, принятые меры. В ряде случаев, когда явно классифицируется какое-либо недомогание или спортсменом получена травма, тренер должен уметь оказать квалифицированную доврачебную помощь.

Таблица 1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по триатлону (таблица 1 приложения 11 к ФССП по триатлону)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
2.	Велостанок универсальный	штук	1
3.	Верстак железный с тисками	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Дрель ручная	штук	1
6.	Дрель электрическая	штук	1
7.	Камеры	штук	10
8.	Капсула каретки	штук	20
9.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
10.	Мяч набивной (медицин бол) 3 кг	штук	3
11.	Мяч футбольный	штук	1
12.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1
13.	Набор передних шестеренок	штук	6
14.	Набор слесарных инструментов	комплект	1
15.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
16.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
17.	Планшет	комплект	1
18.	Покрышки	штук	10
19.	Рулетка металлическая (20 м)	штук	1
20.	Секундомер	штук	1
21.	Спицы	штук	50
22.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	штук	4
23.	Станок для правки колес и спичной ключ	комплект	2
24.	Станок сверлильный	штук	1
25.	Тормозные диски	штук	7
26.	Тормозные колодки	комплект	20
27.	Троса и рубашки переключения	штук	100
28.	Цепи с кассетой	штук	20
29.	Чашки рулевые	комплект	10
30.	Эксцентрики	штук	10

Таблица 2. Спортивный инвентарь для индивидуального пользования, необходимый для прохождения спортивной подготовки по триатлону (таблица 2 приложения 11 к ФССП по триатлону)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велосипед гоночный шоссейный	штук	на занимающегося	1	2
2.	Велостанок универсальный	штук	на занимающегося	1	2
3.	Велошлем	штук	на занимающегося	1	2
4.	Запасные колеса шоссейные	комплект	на занимающегося	1	1
5.	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	на занимающегося	2	1
6.	Очки защитные	штук	на занимающегося	1	1
7.	Покрышки для различных условий трассы	комплект	на занимающегося	2	1

Таблица 3. Спортивная экипировка для индивидуального пользования, необходимая для прохождения спортивной подготовки по триатлону (приложение 12 к ФССП по триатлону)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Беруши	пар	на занимающегося	1	1
2.	Велоперчатки	пар	на занимающегося	1	1
3.	Велорубашка	штук	на занимающегося	1	-
4.	Велотрусы	пар	на занимающегося	1	1
5.	Велотуфли	пар	на занимающегося	1	1
6.	Велошлем	штук	на занимающегося	1	2
7.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на занимающегося	1	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	1	1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1
10.	Купальник (для женщин)	штук	на занимающегося	2	1
11.	Обувь для бассейна (тапки, шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	1
12.	Очки для плавания	штук	на занимающегося	2	1
13.	Плавки (для мужчин)	штук	на занимающегося	2	1
14.	Полотенце	штук	на занимающегося	2	1
15.	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	1	1
16.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	2	1
17.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	1	1