

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБУ ДО ПО СШОР водных видов
спорта
Протокол № 03 от 01 сентября 2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта
А.Г.Карпова
«01» сентября 2023г.

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Пензенской области
«Спортивная школа олимпийского резерва водных видов спорта»
(ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ТРИАТЛОНУ.

(разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 ноября 2022 года № 906)

Срок реализации:
не менее 10 лет

Составитель: Лемаева Ю.В.

Россия, Пензенская область, г. Пенза

Год разработки: 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общее положение	стр.4
1.1. Цель и задачи программы	стр.5
1.2. Направленность программы	стр.6
1.3. Этапы реализации программы	стр.6
1.4. Краткая характеристика вида спорта «триатлон» и его отличительные особенности	стр.7
2. Характеристика Программы	стр.9
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и границы лиц, проходящих спортивную подготовку	стр.10
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр.11
2.3. Виды (формы) обучения, применяющихся при реализации программы	стр.11
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия	стр.11
2.3.2. Спортивные соревнования	стр.14
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	стр.15
2.5. Воспитательная работа	стр.17
2.6. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	стр.19
2.7. Инструкторско-судейская практика	стр.21
2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.	стр.22
3. Система контроля	стр.25
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	стр.25
3.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.	стр.27
3.3. Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки	стр.28
4. Рабочая программа	стр.30
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу Программы.	стр.30
4.1.1. Этап начальной подготовки	стр.30
4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	стр.36
4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.	стр.47
4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства.	стр.52
4.1.5. Физическая подготовка	стр.57
4.1.6. Техническая подготовка	стр.59
4.1.7. Тактическая подготовка	стр.60
4.1.8. Психологическая подготовка	стр.61
4.1.9. Соревновательная подготовка	стр.62
4.1.10. Теоритическая подготовка	стр.62
4.2. Учебно-тематический план многолетней подготовки	стр.62
5. Методическое обеспечение	стр.67
5.1. Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочного занятия.	стр.69
5.2. Требования к технике безопасности в условиях проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.	стр.70
6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	стр.72
7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	стр.73
7.1. Материально-технические условия реализации программы	стр.73
7.2. Кадровые условия реализации программы	стр.76

7.3. Информационно-методические условия реализации программы	стр.77
8. Приложения к программе	стр.77
8.1. Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки	стр.78

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта составлена в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 ноября 2022 г. № 906, (далее – ФССП по триатлону), а также с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 04. 12. 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999 (ред. от 17.05.2023) (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей» от 25. 08. 2020 г. № 636, (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.12.2022 №1159 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Триатлон» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта «триатлон», приложение № 35 к приказу Минспорта России от 13 ноября 2017 г. № 988 с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 23. 05. 18. № 480, от 25. 07. 19. № 577 и от 10. 02. 21. № 71) и от от 19 декабря 2022 года N 1255 (далее – ЕВСК по триатлону) (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России «Об утверждении порядка 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 труд и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» от 23. 10. 2020 г. № 1144н, (с изменениями и дополнениями);

– Правила вида спорта «триатлон» (утверждены приказом Минспорта России от от «10» ноября 2023 г. № 797) (с изменениями и дополнениями);

Программа охватывает многолетнюю систему подготовки триатлетов и включает в себя теоретическую, практическую работу, средства и методы восстановления работоспособности спортсменов, средства и методы контроля за состоянием спортсменов, планирование подготовки. Теоретическая подготовка включена в разделы подготовки по общефизической, специальной и технико-тактической подготовке, самоконтролю, врачебному контролю, а так же знания, необходимые для будущей инструкторской и судейской практики. Практическая подготовка содержит в себе общефизическую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку, систему участия в соревнованиях, учебно-тренировочные мероприятия, контрольно-переводные и квалификационные нормативы по годам обучения. На каждый раздел обучения отводится определённое количество часов. Количество часов на соревновательную деятельность в учебно-тренировочном плане определяется в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий. Программа спортивной подготовки рассчитана на 10 лет комплексного обучения детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет и старше, в зависимости от желания обучающегося, его способностей и возраста. Данная программа адаптирована под реальные условия Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Пензенской области «Спортивная школа олимпийского резерва водных видов спорта» (далее по тексту – ПО СШОР).

1.1. Цель и задачи программы.

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание спортсменов высокой квалификации, подготовка спортивного резерва сборных команд России.

Задачи:

1. Вовлечение максимального числа детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
2. Формирование спортивного мастерства обучающихся, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.
3. Привлечение к специальной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими стабильных высоких результатов, позволяющих войти в состав

сборных команд России.

1.2. Направленность программы

Разработанная программа служит основой для построения многолетней системы подготовки спортивного резерва и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебно-тренировочного процесса;
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, теоретической и психологической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, медицинского контроля);
5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода теоретических знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (общую и специальную, специальную физическую, техническую, тактическую, теоретическую, психологическую, соревновательную, инструкторскую и судейскую практику);
- 2) преемственности, определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
- 3) вариативности, предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

1.3. Этапы реализации программы.

- Этап начальной подготовки (НП). На данный этап зачисляются обучающиеся, достигшие минимального возраста для занятий видом спорта триатлон – 7 лет, желающие заниматься данным видом спорта и имеющие медицинский допуск врача к

занятиям спортом. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники плавания, бега, выполнение контрольных нормативов для зачисления на последующий этап спортивной подготовки.

- Учебно-тренировочный этап (УТ) (этап спортивной специализации). Группы данного этапа формируются из обучающихся, прошедших необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке, а также выполнивших требования для присвоения спортивных разрядов – 3 юношеского, 2 юношеского, 1 юношеского, 3 разряда, 2 разряда, 1 разряда. Допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно контрольно-переводным нормативам по виду спорта «триатлон» ПО СШОР с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

- Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Группы СС формируются из спортсменов, выполнивших требования для присвоения спортивного разряда Кандидат в мастера спорта и показывающих стабильный высокий спортивный результат в официальных спортивных соревнованиях.

- Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). На этап ВСМ зачисляются спортсмены, выполнившие требования для присвоения спортивного звания Мастер спорта России, достигшие результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Начало учебно-тренировочного года - 1 сентября, окончание – 31 августа.

Расписание учебно-тренировочных занятий учебных групп составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя, с учётом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и выполнения годового учебно-тренировочного плана.

1.4. Краткая характеристика вида спорта «триатлон» и его отличительные особенности

Триатлон – комплексный циклический вид спорта, предполагающий последовательное непрерывное преодоление спортсменом трех различных сегментов. В классическом триатлоне это плавание, велогонка и бег. Дистанция триатлона преодолевается без интервалов отдыха. Смена инвентаря и экипировки происходит в специальной транзитной зоне. Время преодоления транзитной зоны входит в общее время прохождения дистанции триатлона.

Триатлон - олимпийский вид спорта. В 2000 году в программу Олимпийских игр были включены соревнования на стандартной дистанции триатлона (плавание-1,5 км, велогонка-40 км, бег-10 км) у мужчин и у женщин. В 2020 году в олимпийскую программу по триатлону включены соревнования в смешанной эстафете (2 женщины + 2 мужчины). Каждый из участников олимпийской эстафеты на своем этапе проходит полную дистанцию триатлона “супер-спринт” (плавание-

0,25 км, велогонка-6,6 км, бег-1,6 км).

В настоящее время триатлон является одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире. Классические соревнования по триатлону проводятся в естественных условиях окружающей человека среды. Это позволяет сделать соревнования доступными для большого количества участников.

Официальные соревнования по виду спорта «триатлон» могут проводиться на дистанциях различной длины в различных спортивных дисциплинах: триатлон, акватлон, дуатлон, кросс-триатлон, зимний триатлон.

Согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС), вид спорта «триатлон» развивается на общероссийском уровне, относится к внесезонным, неигровым видам спорта и включает в себя следующие спортивные дисциплины

Спортивные звания и разрядные нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «триатлон» закреплены в ЕВСК по триатлону, согласно которой, первенства муниципального образования, другие официальные спортивные соревнования муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста, проводятся в следующих возрастных группах:

- мужчины, женщины,
- юниоры, юниорки (18–23 года),
- юниоры, юниорки (16–19 лет),
- юноши, девушки (15–17 лет),
- юноши, девушки (13–14 лет),
- мальчики, девочки (11–12 лет).

Всероссийские спортивные соревнования и официальные спортивные соревнования субъектов Российской Федерации проводятся с 13 лет. Возраст участников соревнований определяется по состоянию на 31 декабря текущего календарного года.

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «триатлон».

Плавательный сегмент. Спортсмены могут использовать любой стиль плавания для передвижения по воде. Они так же могут идти в воде или плыть. Разрешается отталкиваться от земли в начале и в конце каждого плавательного круга. Спортсмены обязаны следовать предписанному маршруту плавания. Спортсменам разрешается стоять на дне или отдыхать, держась за неподвижный предмет, такой как буй или неподвижная лодка.

Дистанция по плаванию может быть укорочена или даже отменена в соответствии с правилами соревнований по виду спорта триатлон.

Сегмент велогонки. Спортсмену не разрешается:

- блокировать других спортсменов;
- находиться в сегменте велогонки с голым торсом;
- продвигаться вперед без велосипеда;
- использовать велосипед отличный от представленного для контроля,
- опасное поведение: спортсмены должны соблюдать правила дорожного движения во время проведения мероприятия за исключением случаев, когда технический делегат дал другие инструкции.

Спортсмен, вышедший за пределы трассы по причинам безопасности, должен вернуться на нее без получения какого-либо преимущества. В противном случае, спортсмен наказывается штрафным временем, которое надо отбыть в транзитной зоне (для участников возрастных групп) или в штрафной зоне бегового сегмента

(для остальных категорий).

Беговой сегмент.

Спортсмен обязан: бежать или идти; носить официальный стартовый номер. На всероссийских спортивных соревнованиях по решению ТД спортсменам категорий мужчины и женщины может быть разрешено не носить стартовые номера, о чем спортсмены будут извещены на брифинге перед гонкой; не ползти; не бежать с голым торсом; не бежать в шлеме; не использовать столбы, деревья и другие фиксированные элементы для помощи при маневрах на траектории движения; не сопровождаться на дистанции членами команды, менеджерами команды или другими лидерами, задающими темп бега; не бежать вместе с другими спортсменами, которые опережают на один или несколько кругов (это распространяется на «мужчин», «женщин», «юниоров», «юниоров», «юношей», «девушек»).

Триатлон в закрытом помещении.

Триатлон в закрытом помещении состоит из сегментов плавания, велогонки и бега, которые проводятся в закрытом помещении таком, как спортивный павильон, который имеет плавательный бассейн, велотрек и беговую дорожку.

Плавание: На плавательную дорожку 2,5 метра шириной допускаются два спортсмена. Транзитная зона: После плавания должен быть временной интервал «нейтрализации» в 10 секунд, который обязателен для всех участников. Целью этого периода является вытирание полотенцем излишков воды с тела спортсмена. Вода на дорожке делает ее очень скользкой и опасной для всех спортсменов. Несоблюдение этого правила должно приводить к дисквалификации.

Велогонка: Круговые спортсмены не снимаются с гонки; Допускается драфтинг со спортсменами, проходящими различные круги

Зимний триатлон.

Зимний триатлон может проводиться в двух различных форматах:

- бег, велогонка на горном велосипеде и лыжная гонка, называется зимним триатлоном;
- бег на снегоступах, бег на коньках и лыжная гонка, называется S3 зимним триатлоном.

Все этапы гонки предпочтительно проводить на снегу или льду. Беговой и велосипедный сегменты также могут проводиться и на других поверхностях.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа строится по системе многолетней спортивной подготовки и представляет, собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся - спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

2.1. Сроки реализации программы, возрастные границы обучающихся, количество обучающихся по годам обучения.

Срок обучения по программе – 10 лет и более.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 4 лет;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с учетом спортивных результатов);
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с учетом спортивных результатов)

ПО СШОР имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы – 7 лет. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Максимальный возраст – не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями программы. На этапы спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Возраст для зачисления на обучение, количество обучающихся и наполняемость в группах зависит от этапа подготовки согласно данной таблице.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (чел.)
Этап начальной подготовки	4	7	12
Учебно-тренировочный этап	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать контрольно-переводным требованиям ПО СШОР. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года. Количество обучающихся

в установленных группах является средним. Переход обучающего от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Годовой объем учебно-тренировочного процесса представлен с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по триатлону.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1-ый год	2-3-ий год	4-ый год	1-ый год	2-3-ий год	4-5-ый год	Весь период	Весь период
Кол-во часов в неделю	4,5	6	8	12	14	18	24	30
Общее кол-во часов в год	234	312	416	624	728	936	1248	1560

2.3. Виды (формы) обучения, применяющихся при реализации Программы

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Формы организации занятий:

- учебные тренировочные занятия предполагают усвоение нового материала (элементов техники и технико-тактических комбинаций).

- учебно-тренировочные занятия направлены на многократное повторение от обучения до совершенствования технической, тактической, физической, функциональной и соревновательной видов подготовки.

- восстановительные занятия характеризуются низким объемом и интенсивности нагрузок, дающих оптимальный восстановительный эффект.

- контрольные занятия определяют и оценивают уровень различной подготовленности на данном этапе годичного цикла подготовки.

Структура учебно-тренировочного занятия

Вводно-подготовительная часть (методические задачи).

1. Организация и концентрация внимания обучающихся.

2. Сообщение задач и особенностей выполнения учебно-тренировочной нагрузки.

3. Подготовка организма к предстоящей нагрузке в основной части занятия (разминка + общеразвивающие и специально подводящие упражнения) Длительность вводно-подготовительной части занятия от 10 до 20% учебно-тренировочного времени (в зависимости от задач основной части занятия).

Основная часть (методические задачи)

1. Обучение новому теоретическому и практическому материалу.
2. Закрепление и совершенствование освоенного материала.
3. Развитие физических, технических, тактических и психологических качеств.
4. Контрольные испытания и тесты.

Продолжительность основной части 70-80% учебно-тренировочного времени

Заключительная часть (методические задачи)

1. Приведение функций организма к исходному состоянию до тренировки.
2. Снятия напряжение с работавших мышц.
3. Подведение итогов занятия; заполнение индивидуального дневника обучающегося.
4. Задание для самостоятельного выполнения упражнений в домашних условиях.

Продолжительность 10-20% учебно-тренировочного времени, в зависимости от нагрузки в основной части занятий.

Дозирование нагрузки в занятии

Дозирование нагрузки в занятии Величина нагрузки является основным тренировочным фактором, вызывающим адаптационные перестройки в организме обучающегося. По объему нагрузки делятся на большие, значительные, средние и малые. По интенсивности нагрузки делятся на зоны: умеренные, большие, субмаксимальные и максимальные. Соотношение объема и интенсивности нагрузок имеет закономерность, чем больше объем, тем меньше интенсивность.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий. Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3.2. Спортивные соревнования

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают следующие виды соревнований:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- *основные соревнования*, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	6	8	10	12	12
Отборочные	-	-	2	4	4	4
Основные	-	-	2	3	4	6

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта

«триатлон»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.4. Годовой учебно-календарный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-календарным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Продолжительность учебно-тренировочного процесса ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия и число обучающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «триатлон» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план ПО СШОР представлен в таблице

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап			Этап совершенствования спор-вного мастерства	Этап высшего спор-вного мастерства
	1-ый год	2-3-ий год	4-ый год	1-ый год	2-3-ий год	4-5-ый год	весь период	весь период
Общая физическая подготовка	89	97	101	108	118	113	127	171

Специальная физическая подготовка	87	128	208	324	386	487	649	873
Техническая подготовка	48	69	83	125	146	187	237	187
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	9	12	18	21	57	75	109
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	14	18	24	32
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	19	22	47	87	125
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	9	12	18	21	27	49	63
Общее количество в год	234	312	416	624	728	936	1248	1560

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап			Этап совершенствования спор-вного мастерства	Этап высшего спор-вного мастерства
	1-ый год	2-3-ий год	4-ый год	1-ый год	2-3-ий год	4-5-ый год	весь период	весь период
Общая физическая подготовка %	38	31	24	17	16	12	10	11
Специальная физическая подготовка %	37	41	50	52	53	52	52	56
Техническая подготовка%	20	22	20	20	20	20	19	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	2	3	3	3	3	6	6	7
Инструкторская и судейская практика %	-	-	-	2	2	2	2	2
Участие в спортивных соревнованиях %	-	-	-	3	3	5	7	8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	3	3	3	3	3	3	4	4

2.5. Воспитательная работа.

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа, которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению.

Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

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

Оценка эффективности воспитательной работы осуществляется путём педагогических наблюдений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные используются для корректировки учебно-тренировочного процесса.

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных	В течение года

		судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.6. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер-преподаватель руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс.

2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список».

3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов.

2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц.

3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку.

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку.

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице.

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

п/п	Наименование мероприятия	Срок проведения	Ответственные
1	Обсуждение актуальных вопросов антидопингового обеспечения и законодательства РФ в сфере борьбы с допингом на тренерских советах.	в течение года	Директор, зам. директора по спортивной работе
2	Проведение теоретических занятий со спортсменами в группах по актуальным вопросам в сфере борьбы с допингом, ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами.	в соответствии учебно-тренировочным планом	тренеры-преподаватели
3	Прохождение спортсменами и тренерами-преподавателями образовательного антидопингового онлайн курса на официальном сайте РУСАДА	в течение года	тренеры-преподаватели
4	Работа тренеров-преподавателей с родителями спортсменов по вопросам антидопинговой направленности	в течение года	тренеры-преподаватели
5	Участие спортсменов, тренеров-преподавателей в ознакомительных	в течение года (по приглашению)	Директор, зам. директора,

мероприятиях (лекции, семинары и т.д.) по антидопинговой тематике, проводимых уполномоченными организациями	организаторов)	тренеры-преподаватели
---	----------------	-----------------------

2.7. Инструкторско-судейская практика.

Инструкторская и судейская практика необходима спортсмену для получения необходимого практического опыта спортивной деятельности. На этапе НП спортсменов первоначально необходимо познакомить с особенностями вида спорта “триатлон” и основными правилами соревнований. В ходе спортивной подготовки спортсмены постепенно усваивают особенности организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности в отдельных сегментах триатлона: плавании, вело-подготовке и в беге, а также в триатлоне в целом.

Инструкторская практика на этапе НП может начинаться с участия спортсменов в организации занятия (подготовка места проведения занятий, подготовка и уборка инвентаря и т. п.).

Инструкторские навыки работы начинают прививать уже в учебно-тренировочных группах. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются и совершенствуются. Во время проведения занятий необходимо привлекать спортсменов старших разрядов (КМС, МС и МСМК) в качестве помощников тренера-преподавателя в работе со спортсменами, занимающимися в группах начальной подготовки.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку. При проведении занятий спортсмены должны развивать способность наблюдать за выполнением подач и подготовительных упражнений, выявлять ошибки и находить пути их исправления, помогать обучать занимающихся в младших возрастных группах новым подачам.

На этапе ВСМ необходимо привлекать спортсменов к судейству соревнований внутри учреждения в качестве судьи, секретаря, а также, по возможности, к судейству городских соревнований.

Результатом инструкторской и судейской практики должно явиться присвоение спортсменам судьи по спорту.

Спортсмены групп ВСМ могут претендовать на присвоение судейской категории соответственно качеству судейства и уровню соревнований, которые они судили.

Примерный план инструкторской и судейской практики

п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники	Устанавливаются

	необходимых требований для присвоения звания спортсмена-инструктора	бега, вело подготовки и плавания.	в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Врачебный контроль лиц, занимающихся на этапе начальной подготовки, осуществляется специалистами поликлиник для допуска к занятиям по виду спорта триатлон.

Медицинское обследование предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), обучающиеся должны проходить медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере или учреждениях, имеющих соответствующую лицензию на выполнение работ и услуг по медицинской деятельности в области лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в

учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности; применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или активизирующее воздействие; использование в учебно-тренировочном процессе музыкального сопровождения способствующее бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, или же воздействует успокаивающе. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления в качестве рекомендательного характера, в случае если они назначены врачом (им же и постоянно контролируются), относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Триатлеты получают большую нагрузку во время тренировок, а затем во время соревнований. Такой процесс получения нагрузки постоянно повторяется в течение всего сезона. На этом этапе многие спортсмены совершают большие ошибки. Они вкладывают всю свою энергию в учебно-тренировочный процесс и в выступления в гонках, порой забывая, что их прогресс зависит не только от их участия в соревнованиях, но и от их отдыха.

Сезон получения пиковых нагрузок должен быть организован таким образом, чтобы мышцы были способны восстанавливаться и отдыхать после каждой тяжелой тренировки или соревнования. Очевидно, что чем лучше триатлеты восстанавливаются, тем лучше результаты. Это означает, что восстановлению следует уделять не меньшее значение, чем участию в соревнованиях. Точно так же, как и в том случае, когда триатлеты готовят свой организм к преодолению тяжелых нагрузок, они должны подготавливать его к полному восстановлению, чтобы вернуться к тренировкам и гонкам более сильными для достижения новых пределов своих возможностей.

Соревнование - это лучшая тренировка. Участие в соревнованиях приводит к тактическим улучшениям, повышает скоростные качества, выносливость и силу как ни одна тренировка. Однако, когда обучающийся начинает выступать в гонках, необходимо помнить, что восстановительные мероприятия имеют неотъемлемое значение для достижения успеха. Организация подходящего соотношения между восстановительной и учебно-тренировочным процессом в период между гонками необходима для дальнейшего прогресса в соревнованиях, и для того, чтобы избежать «застоя», а также самого худшего - перетренированности и полной потере спортивной

формы.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включающий в себя различные средства, при применении которых, нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности спортсмена. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства восстановления.

1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
3. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
4. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
5. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
6. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
7. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
8. Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
9. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
10. Соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

1. Витаминизация (фармакотерапия).
2. Физиотерапия.
3. Гидротерапия.
4. Массаж.
5. Русская парная баня или сауна.

Медико-биологические средства восстановления используются по рекомендации и показаниям врача и должны постоянно контролироваться.

Психологические методы восстановления.

1. Психорегулирующие тренировки.
2. Разнообразный досуг.
3. Комфортабельные условия быта.
4. Создание положительного эмоционального фона во время отдыха.
5. Цветовые и музыкальные воздействия.
6. Постановка высоких и значимых для спортсмена промежуточных целей тренировки и точное их достижение.
7. Психо-мышечная тренировка (рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебно-тренировочных поединков).

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает

восстановительный эффект. Большой эффект даёт использование комплекса восстановительных мероприятий, в котором вначале надо применить средства общего глобального воздействия, а затем локального. Особое внимание уделять индивидуальной непереносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Все элементы восстановительных мероприятий должны быть тесно связаны между собой. Они должны быть использованы в процессе УТЗ, между УТЗ, между микроциклами, этапами, периодами учебно-тренировочного процесса, годами обучения. С ростом спортивного мастерства большее значение приобретают средства переключения деятельности.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. Основное применение гигиенических средств восстановления: режим дня, планирование учебно-тренировочных занятий, общий режим занятий в школе, организация питания и отдыха.

На учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться большее внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества учебно-тренировочных занятий в неделю. К наиболее действенным и доступным физиологическим средствам восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

По итогам освоения программы, применительно к этапам спортивной подготовки, обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «триатлон»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах; – соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «триатлон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «триатлон»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «триатлон»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "триатлон";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ПО СШОР, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Система контроля включает в себя промежуточный контроль и итоговый контроль.

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплексных учебных задач, поставленных на учебный год.

3.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренером-преподавателем в процессе беседы и наблюдением за действиями пловца. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

3.2. Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки.

Система нормативов последовательно охватывает весь образовательный период спортивной подготовки в ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта.

Оценка результатов освоения программы сопровождается итоговой и промежуточной аттестацией обучающихся. Перевод обучающихся по годам обучения на всех этапах многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей, выполнении контрольно-переводных нормативов и освоении

программы соответствующего года и этапа подготовки, обязательного участия в спортивных соревнованиях. Определяющим для перевода на следующий год обучения или этап спортивной подготовки является выполнение уровня спортивной квалификации.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В январе текущего учебного года проводится промежуточная аттестация для контроля освоения обучающимися программы.

Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки отделения триатлона ПО СШОР водных видов спорта на каждый учебный год принимаются Педагогическим советом ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта и утверждаются директором. Контрольно-переводные нормативы могут быть изменены, но в пределах нормативных требований федерального стандарта спортивной подготовки по плаванию.

Примерные контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки отделения плавания ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта представлены *в приложениях к программе № 8.1.*

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программный материал для практических занятий

При разработке и описании методической основы построения многолетнего учебно-тренировочного процесса в триатлоне следует руководствоваться следующим общими принципами и подходам:

- целевая направленность подготовки юных спортсменов по отношению к высшему спортивному мастерству. Учет требований высшего спортивного мастерства позволяет определить наиболее значимые факторы, на которые следует обратить внимание в системе многолетней подготовки юный спортсменов. Ориентация на целевую направленность обеспечивает должную преемственность в процессе использования средств, методов, организационных форм подготовки на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства, тесную взаимосвязь между тренировочными и соревновательными нагрузками юных и взрослых спортсменов;

- соразмерность развития и утилизации основных физических качеств. В соответствие с этим положением необходимо обеспечить оптимальное соотношение развития физических качеств и их эффективную реализацию в соревновательной и тренировочной деятельности юных спортсменов, учитывая возрастные особенности организма детей и подростков.

- перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства. Спортсмены должны овладевать основным арсеналом двигательных умений и навыками в объеме, необходимом для успешного освоения значительных соревновательных и тренировочных нагрузок в будущем;

- основой процесса многолетней подготовки является дифференцированный подход, который определяется сочетанием коллективной и индивидуальной форм подготовки, что позволяет организовать процесс обучения и спортивной тренировки детей подростков, юношей и девушек в соответствии с их типоспецифическими и индивидуальными особенностями.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу Программы.

4.1.1. Этап начальной подготовки.

Основное содержание этапа НП составляет обучение технике спортивного плавания и бега с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Обучение технике передвижения на велосипеде начинается со 2-го года обучения. Основной акцент делается на освоение базовых элементов техники управления велосипедом.

Рекомендуется на 1 году обучения делать 3 тренировочных дня в неделю. Тренировочные дни чередуются с днями отдыха. Два дня в неделю вначале проводится учебно-тренировочное занятие по беговой подготовке и ОФП. Затем проводится занятие по плаванию. Между занятиями должен быть перерыв не менее 15 минут для переодевания и подготовки к следующему занятию.

При холодной погоде значительно повышается риск простудных заболеваний, поэтому проводить занятия по бегу и ОФП на свежем воздухе после занятия по

плаванию не рекомендуется.

На 2 и 3 годах обучения рекомендуется делать 3 или 4 тренировочных дня в неделю. При этом проводится не более двух тренировочных дней подряд.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать на этапе начальной подготовки – двух часов.

Плавательная подготовка

Преимущественной направленностью тренировочного процесса на этапе НП является формирование и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости, гибкости, быстроты и координации.

Содержание тренировки на 1-м году обучения на этапе НП включает: освоение с водой и изучение базовых элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений, обучение технике плавания кролем на груди и на спине.

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

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.

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, плавания с поднятой головой и комплексы упражнений на «опорный гребок» из арсенала синхронного плавания и водного поло.

Занятия на 2-м году этапа НП в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, специальных упражнений в воде, прыжков в воду и различных видов поворотов.

По мере роста уровня технического мастерства и физической подготовленности спортсменов постепенно увеличивается плотность занятия, длина плавательных отрезков и общий объем плавания за тренировку.

В содержание занятий входит плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, плавание с помощью одних ног или рук, с дыханием на 3, 5, 7 гребков. Используются дистанции до 300 м кролем. Плавание баттерфляем (дельфином) и брассом используется на отрезках не более 50 м. Широко применяются игры и развлечения на воде.

Занятия на 3-4м году этапа НП направлены не только на совершенствование техники спортивного плавания, но и на планомерное и целенаправленное развитие физических качеств, необходимых для успешного выполнения контрольно-

переводных нормативов для перехода на этап спортивной специализации.

Беговая и общефизическая подготовка

На этапе НП беговая и общефизическая подготовка, как правило объединяются в рамках одного тренировочного занятия, имеющего комплексную направленность. Тренировочный процесс в беговой подготовке на этапе НП направлен на обучение спортсмена базовым навыкам эффективной техники бега, укрепление опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА), развитие быстроты и координации. В каждое такое занятие включаются разнообразные упражнения по ОФП, направленные преимущественно на развитие силовых качеств различных мышечных групп, а также упражнения на развитие гибкости и координации.

Содержание тренировки в 1-й год обучения на этапе НП включает: освоение базовых элементов эффективной техники бега, беговых упражнений и прыжков, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений, направленных на развитие координации движений.

Подготовка к бегу и беговым упражнениям: в начале занятия используются подводящие упражнения: ходьба, легкие прыжки и бег на месте, бег трусой, приседания, наклоны туловища и т. п.

Обучение эффективной технике бега: используется бег на коротких отрезках от 30 м до 100 м с переменной скоростью, при этом необходимо обучить спортсменов концентрировать свое внимание на активном «снятии» стопы с опоры и на поддержании оптимальной частоты шагов (не менее 180 шагов/мин). Изменение скорости бега должно достигаться только за счет управления равновесием веса тела на опоре, без изменения частоты движений и без дополнительных мышечных усилий со стороны спортсмена.

Длина беговых отрезков увеличивается постепенно, по мере роста уровня технического мастерства и физической подготовленности спортсменов.

Совершенствование техники бега и развитие общей выносливости: может применяться непрерывный бег на дистанциях до 1 км. Важнейшим условием является поддержание частоты не менее 180 шагов/мин на протяжении всей дистанции.

Развитие координации, быстроты и укрепление ОДА: применяются различные легкоатлетические упражнения и прыжки на отрезках 15–20 м, которые могут выполняться на стадионе, в спортивном зале или манеже. В сухую погоду предпочтение следует отдавать занятиям на свежем воздухе на дорожках с парковым, грунтовым или травяным покрытием. Не рекомендуется делать прыжковые и л/а упражнения на дорожках с бетонным покрытием или тротуарной плиткой.

Упражнения по ОФП представляют из себя общеразвивающие упражнения, выполняемые с собственным весом: приседания, отжимания от пола, подтягивания на перекладине, упражнения на укрепление мышц корпуса.

Занятия на 2-м году этапа НП в основном направлены на совершенствование техники бега, освоение техники новых легкоатлетических упражнений и прыжков. Для обучения эффективной технике бега используется бег на коротких отрезках от 30 м до 200 м с переменной скоростью бега и частотой шагов.

Количество легкоатлетических упражнений для развития координации, быстроты и укрепления ОДА постепенно растет. По мере освоения уже знакомых упражнений добавляются новые упражнения на отрезках 20–30 м, в том числе

прыжковые упражнения в гору.

Протяженность отрезков непрерывного бега также постепенно увеличивается до 2–3 км. Необходимо помнить, что непрерывный равномерный длительный бег может спровоцировать травмы ОДА, особенно если он проводится по твердому покрытию (бетон, асфальт, тротуарная плитка).

Занятия на 3-4м году этапа НП направлены не только на совершенствование техники бега, но и на планомерное и целенаправленное развитие физических качеств, необходимых для успешного выполнения контрольно-переводных нормативов при переходе на этап спортивной специализации.

Велосипедная подготовка

Учебно-тренировочный процесс в велосипедной подготовке на этапе НП направлен на обучение спортсмена базовым навыкам безопасного и эффективного передвижения на велосипеде, развитие координации. В 1-2-й год этапа НП велосипедная подготовка не проводится. Во 3-й и 4-й год занятий велосипедная подготовка проводится в теплое время года в сухую погоду в безопасном месте (спортивная площадка, парковая зона).

Для велосипедной подготовки на этапе НП могут использоваться шоссейные или «горные» велосипеды. Велосипед должен быть в исправном состоянии. Размер рамы велосипеда должен соответствовать росту спортсмена. На начальном этапе обучения высота седла устанавливается таким образом, чтобы спортсмен, сидя на седле, мог свободно доставать землю носками ног. Контактные педали и специальные велосипедные туфли на начальном этапе обучения не используются.

Перед началом первого занятия проводится инструктаж по технике безопасности, объясняется назначение и устройство основных узлов велосипеда, устанавливается правильная посадка, показывается правильное положение кистей рук на руле велосипеда и объясняются правила торможения. Перед началом каждого занятия проводится проверка технического состояния основных узлов велосипеда, проверяется давление воздуха в шинах, объясняются основные задачи и порядок проведения занятия. Все спортсмены должны иметь на голове защитные шлемы. Подготовка к началу движения на велосипеде: спортсмен, стоя слева от велосипеда перекидывает правую ногу через велосипед и ставит ее на правую педаль, которая должна находиться в верхнем положении, при этом не садится на седло, а стоит на левой ноге. Для начала движения спортсмен переносит вес своего тела на правую ногу и отрывает левую ногу от земли и ставит ее на левую педаль, после этого он может сесть на седло или продолжать ехать стоя на педалях.

Для остановки спортсмен вначале встает с седла и начинает торможение (двумя тормозами одновременно), затем переносит вес на одну ногу и, закончив торможение, ставит вторую ногу на землю на расстоянии не менее 30 см от продольной оси велосипеда.

Обучение передвижению на велосипеде начинается с приобретения навыка сохранения равновесия на неустойчивой опоре (велосипеде). У большинства детей основы этого навыка уже сформированы в раннем детстве при катании на детском велосипеде. Иногда на первом этапе обучения юному спортсмену требуется помощь тренера-преподавателя, который может передвигаться рядом со спортсменом, поддерживая его под седло, при этом, руль велосипеда спортсмен должен держать сам.

При обучении технике поворотов вначале желательно использовать повороты

большого радиуса. В первую очередь, необходимо объяснить спортсмену правильную позу вхождения в поворот: внутренняя педаль всегда наверху, вес тела распределяется между внешней педалью и седлом. Вхождение в поворот и радиус поворота задается переносом веса тела и степенью отведения колена внутренней ноги в сторону поворота. В случае необходимости скорость перед поворотом надо снизить, торможение проводится заранее и заканчивается непосредственно перед входом в поворот.

При движении по прямой спортсмены должны научиться поддерживать оптимальную частоту педалирования 85-95 об./мин на «легких» передачах. При обучении езде стоя можно использовать более «тяжелые» передачи, при этом частота движений может снижаться до 50-60 об./мин. На структуру тренировочного занятия по велосипедной подготовке и подбор упражнений оказывают большое влияние уровень подготовленности спортсменов, качество спортивного инвентаря, место проведения занятий, погодные условия и т. п.

Для обучения технике передвижения на велосипеде используется езда по кругу

(по спортивной площадке или по аллее в парке) со сменой направления движения. Необходимо обучить спортсменов концентрировать свое внимание на соблюдении техники безопасности и правил движения в группе, правильном прохождении поворотов.

После освоения указанных элементов в тренировку рекомендуется включать следующие задания:

- езда стоя по прямой с кратковременной остановкой в заданном месте, - «отрыв» переднего колеса велосипеда от земли рывком руля вверх,
- преодоление препятствий различной высоты (3–10 см), - упражнения в парах на прямой,
- движение «змейкой» и т. п.

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для реализации тренировочной деятельности и успешного выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку. Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Специальная психологическая подготовка на этапе НП не применяется.

На этапе НП психологическое сопровождение организуется тренером-преподавателем и проводится с целью выявления и формирования устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, установления эффективных взаимоотношений с воспитанниками и их родителями (законными представителями), формирования у ребенка психологических качеств, необходимых в жизни и в спортивной деятельности. Тренер-преподаватель осуществляет психологическую подготовку на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим, нередко, требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные, к ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение

ритуалу предсоревновательного поведения и другие мероприятия, определяемые творческим потенциалом тренера-преподавателя.

Психологическая подготовка на этапе НП должна способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсмена, профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям избранным видом спорта, повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, а также системы отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшего прохождения этапов спортивной подготовки.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе НП необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

На этапе НП не планируются интенсивные и продолжительные физические нагрузки. Однако, выполнение тренировочной программы и формирование новых двигательных навыков требует от ребенка значительных волевых усилий, способности концентрировать свое внимание на выполняемом упражнении, что связано со значительной нагрузкой на центральную нервную систему (ЦНС).

Для поддержания оптимального баланса между нагрузкой и восстановлением рекомендуется избегать на этапе НП монотонных нагрузок большой продолжительности, стремиться чередовать в каждом занятии нагрузки разной интенсивности и как можно чаще включать в тренировку игровые упражнения.

Восстановление обеспечивается правильным режимом дня юных спортсменов. Наибольшее значение имеют достаточное количество и качество сна, сбалансированное питание и соблюдение питьевого режима для своевременного восстановления водно-солевого баланса.

Годовой учебно-календарный план этапа начальной подготовки 1-го года обучения.

Виды подготовки / месяцы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Общефизическая подготовка	7	8	7	8	7	8	7	8	8	7	7	7
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	8	7	8	8	7	7	7
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	0,5	1			1				1			0,5
Медико-восстановительные мероприятия	1	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	1
Соревнования и контрольные мероприятия	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-
Инструкторская - судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего за месяц	19,5	20	18	20	19	20	18	21	21	19	19	19,5
Всего за год	234											

Годовой учебно-календарный план этапа начальной подготовки 2-3-го года обучения

Виды подготовки / месяцы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Общефизическая подготовка	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Специальная физическая подготовка	10	10	10	12	10	12	10	12	10	12	10	10
Техническая подготовка	5	5	6	6	7	6	7	6	7	6	4	4
Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	-	-
Медико-восстановительные мероприятия	1	-	1	-	-	1	-	-	-	1	1	1
Соревнования и контрольные мероприятия	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-
Инструкторская - судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего за месяц	26	25	26	28	26	28	25	27	26	28	24	23
Всего за год	312											

Годовой учебно-календарный план этапа начальной подготовки 4-го года обучения

виды подготовки / месяцы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Общефизическая подготовка	9	9	8	9	9	9	8	8	8	8	8	8
Специальная физическая подготовка	18	17	18	18	17	17	18	17	17	17	17	17
Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7
Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	1	1	2	1	1	-	2	1	1	1	1	-
Медико-восстановительные мероприятия	1	-	1	-	-	1	1	1	-	1	1	1
Соревнования и контрольные мероприятия	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-
Инструкторская - судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего за месяц	36	34	36	37	34	34	36	34	33	34	35	33
Всего за год	416											

4.1.2. Учебно-тренировочный этап.

Основной задачей подготовки триатлетов учебно-тренировочного этапа является совершенствование техники в трёх видах триатлона (плавание, бег и велосипедный спорт). Многообразии различной по характеру и степени воздействия на организм юных триатлетов в спортивной деятельности требует тщательного построения тренировочного процесса, распределение тренировочной нагрузки в дневных и недельных циклах. Увеличивается тренировочная нагрузка по специальной физической подготовке, бегу и велосипедному спорту. В этот период осуществляется углублённая специализация по всему комплексу, при планировании тренировочного процесса предусматриваются периоды и этапы годового цикла, на каждом из которых решаются конкретные задачи.

Учебно-тренировочные группы 1 года обучения по триатлону формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших начальную подготовку по триатлону не менее 1-2 лет и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. В группу могут быть зачислены спортсмены прошедшие начальную подготовку в других видах спорта, при условии отсутствия отклонений в здоровье и сдачи контрольно-переводных нормативов по

триатлону соответствующих нормам 3-го года обучения в группах начальной подготовки программы спортивной подготовки по триатлону. Учебно-тренировочный этап углубленной спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности триатлета. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей. Период обучения на этапе длится 4-5 лет в зависимости от уровня результатов спортсменов. После каждого года обучения спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Результаты этих тестов и уровень спортивного мастерства, показанный на официальных соревнованиях по триатлону, являются основанием для перевода учащихся на следующий год обучения.

Задачи, решаемые на этом этапе по легкой атлетике:

- совершенствование техники бега на средние дистанции путем применения новых, более сложных имитационных и специальных упражнений (прыжок в шаг с ноги на ногу, бег с захлестыванием голени назад и высоким подниманием бедра и т.д.);

- воспитание аэробных возможностей спортсменов (равномерный бег по пересеченной местности со средней интенсивностью 150-160 у/м);

- воспитание скоростных качеств на коротких отрезках 50-200 метров (быстрое начало отрезка и плавное снижение темпа, и на оборот, плавное начало отрезка и максимально быстрый финиш, короткие отрезки на время с ходу, ускорения в гору и т.д.). В процессе велосипедной тренировки значительно возрастает внимание к специальной силовой тренировке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в велосипедном сегменте триатлона. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

Специализированная подготовка пловцов на учебно-тренировочном этапе, отличается от тренировок триатлетов не только объемом и интенсивностью специализированной работы, но и более широким спектром учебно-тренировочных заданий с использованием различных технических средств и всех способов спортивного плавания. Поэтому триатлеты, начиная с этапа специализированной подготовки, строят плавательную тренировку с учетом своей специфики плавания в триатлоне. В начале года тренировка носит чисто технический характер, после несложной разминки спортсмены выполняют серии коротких отрезков (10-20 раз по 25-50 метров) с использованием ранее изученных специальных плавательных упражнений для совершенствования техники кроля на груди, серии чередуются с аэробными отрезками (200-400 метров плавания в координации, с помощью одних ног или рук). Заканчивается основное задание короткой серией спринтерских отрезков (по 15-25 метров всеми изученными способами плавания) с использованием старта, как из воды, так и со стартовой тумбочки. Можно такие же задания проводить в виде эстафеты. Заключительная часть тренировки - это, в основном плавание в восстановительном темпе, чередуя кроль на груди с кролем на спине или брассом, в том числе и на одних ногах. Велосипедная и беговая подготовка в это же

время проводятся на свежем воздухе, в недельном цикле это две беговых тренировки, два занятия на велосипеде и одна объемная комбинированная тренировка, где чередуются езда на велосипеде и бег. Беговая подготовка плавно меняется в сторону увеличения доли аэробного бега, но сохраняя техническую часть тренировки.

Специальные беговые упражнения (СБУ) и прыжковые упражнения теперь в проводятся или в подготовительной части в качестве разминки или в заключительной части беговой тренировки, где СБУ выполняются на фоне общей усталости. Основная нагрузка приходится на аэробные кроссы, чередуя бег по равнине с кроссом по пересеченной местности. Особое внимание, так же как и прежде нужно уделять индивидуализации нагрузки, для этого тренер-преподаватель и сами спортсмены должны четко контролировать пульсовую стоимость бегового задания.

На велосипедной подготовке, чисто технические тренировки, связанные с переходом спортсменов на специализированные гоночные велосипеды и экипировку, чередуются с функциональными (воспитание аэробной выносливости, силы и скорости). Тренировки теперь проводятся на дорогах с асфальтированным покрытием по возможности с не интенсивным автомобильным движением, спортсмены учатся ездить общей группой в парах, командами по 4-6 человек и просто в паре друг за другом. Весь осенний период совершенствование технических навыков езды на велосипеде происходит совместно с развитием аэробных показателей. Раз в неделю (лучше в выходной день), проводится комбинированная тренировка спортсмены сначала проводят не интенсивную велосипедную тренировку продолжительностью от 30мин до 1 часа и затем практически без отдыха (спортсмены только меняют велосипедную обувь на беговую), переходят к беговой тренировке. Общая продолжительность такой комплексной тренировки плавно увеличивается от 1 часа до 2 часов. Основная направленность - это воспитание аэробных возможностей юных триатлетов, параллельно с этой задачей можно решать и другие: совершенствование техники в отдельных видах и воспитание скоростных качеств. После трех недельных нагрузочных микроциклов с примерно одинаковой направленностью, необходимо проведение восстановительного микроцикла. Нагрузка в эту неделю снижается как по интенсивности, так и по объему, примерно на 30-50 процентов. Длительные аэробные задания во всех трех видах заменяются - эстафетами, спортивными и подвижными играми, что позволяет не только отдохнуть от длительных и монотонных заданий, но и способствуют воспитанию координации движения, быстроты и скорости реакции. Однако работа по совершенствованию техники плавания, бега и велосипедной езды, остается в прежних объемах. Три нагрузочных микроцикла и восстановительная неделя составляют мезоцикл, в процессе которого решаются определенные задачи подготовки. Так, первый мезоцикл, с преимущественной направленностью на совершенствование технических показателей и аэробных возможностей, сменяется - мезоциклом силовой направленности. Особенностью данного цикла тренировок является концентрирование внимания на силовых тренировках общей направленности. Так две вечерние тренировки полностью посвящаются развитию силы основных мышечных групп и гибкости в суставах. Первая такая тренировка планируется перед первым свободным днем отдыха. После непродолжительной разминки включающую ходьбу, бег и общеразвивающие упражнения спортсмены

приступают к основной части: круговой тренировки на воспитание силы мышц верхнего плечевого пояса и туловища. Комплекс состоит из 3-6 упражнений, по 2-3 человека на каждой станции, кроме упражнений с собственным весом можно подключать задания, выполняющиеся с дополнительным отягощением (гантели, штанга, резиновый шнур, специальные силовые тренажеры). Каждое упражнение выполняется по три подхода подряд, после чего все дружно меняются станциями. Время одного подхода варьируется от 30 секунд до 1 минуты, отдых между подходами так же составляет 30-60сек, вес подбирается индивидуально (так что бы к концу 3-его подхода спортсмен почувствовал сильную усталость и боль в мышцах). Пауза между упражнениями составляет не менее 5 минут, спортсмены используют это время для развития гибкости в суставах. Общее время тренировки возрастает от 30 минут до 1 часа, количество серий от 1 на первой недели мезоцикла, до 3 на последнем из нагрузочных микроциклов. Вторая тренировка силовой направленности проводится в 6 день микроцикла перед основным днем отдыха. В комплекс круговой тренировки включаются силовые упражнения для развития мышц ног.

Велосипедная тренировка на данном этапе включает в себя одну силовую тренировку с использованием специализированных тренажеров и одну тренировку на велосипедных станках, для поддержания и совершенствования техники педалирования в зимний период. Так же в зимний период активно включается лыжная подготовка, в основном для сохранения и развития общей, аэробной выносливости.

Общий этап подготовительного периода целесообразно заканчивать серией контрольных тестов по общей физической и специальной подготовки. Контрольные старты проводятся в два-три дня, первый день соревнования по плаванию на дистанцию 100 или 200 метров способом кроль на груди. Второй день - это бег на дистанцию 1 км, лучше проводить в стандартных условиях легкоатлетического манежа. И третий день тесты по общефизической подготовке: подтягивание от перекладины для мальчиков, сгибание-разгибание рук в положении лежа для девочек и для всех прыжок в длину с места. Результаты этих тестовых заданий необходимо сравнить с контрольными нормативами для 1 года обучения групп тренировочного этапа и при необходимости скорректировать дальнейшую нагрузку.

Нагрузка в плавании на этом этапе несколько снижается до 3 тренировок в неделю по 1 часу каждая, но приобретает более специализированный характер. В основной части тренировки спортсмены чаще применяют серии отрезков по 25-50 метров со скоростью близкой или даже выше соревновательной. Важным моментом такой тренировки - правильно подобрать время для восстановления между отрезками. Рекомендуется спортсменов делить на примерно равные по силам группы и для каждой группы отдельно определять режимы работы, приучая спортсменов самостоятельно следить за пульсовой стоимостью работы и восстановлением, после каждой серии отрезков. В тоже время необходимо продолжать работу по совершенствованию техники плавания, но в чуть меньшем объеме и в основном в подготовительной и заключительной части урока. Основная нагрузка в это время приходится на велосипедную подготовку. В неделю проводятся 3-4 велосипедные тренировки по 1-2 часа каждая. Подготовка в первом весеннем мезоцикле носит чисто аэробный характер с плавным увеличением объема. Тренировки по возможности проводятся на шоссе, спортсмены едут одной или

двумя общими группами, сменяясь с первой позиции в группе не реже чем через 1 км, это позволяет не только поддерживать необходимый темп, но и препятствует излишнему накоплению усталости. Беговая подготовка в период весеннего «вкатывания», носит больше вспомогательный характер, только одна тренировка в неделю полностью посвящается беговой подготовке, остальные две тренировки - это спокойные, короткие забежки сразу после основной велосипедной тренировки. Самая объемная нагрузка в году у юных триатлетов приходится на период летних каникул. Начало каникул (июнь) можно отнести к периоду непосредственной подготовки к соревнованиям. Желательно это время проводить на тренировочном сборе в спортивно-оздоровительном лагере или спортивной базе, периодически участвуя, в местных соревнованиях по отдельным видам спорта составляющих триатлон. Работа на сборе строится с учетом всей специфики триатлона, а именно плавательная подготовка предшествует велосипедной тренировке, а беговую работу необходимо проводить после, пусть даже небольшой, но велосипедной разминки.

Учитывая возраст и стаж занятий триатлоном юных спортсменов, в один тренировочный день не рекомендуется включать какую либо интенсивную работу сразу по двум отдельным видам, одна из двух последовательных тренировок должна носить чисто технический или восстановительный характер. В тоже время необходимо периодически (раз в микроцикл, перед полным днем отдыха) проводить комплексную работу в течение одного тренировочного занятия, например «связку» велосипед + бег, на отрезках (VELO 1-3км + бег 400-800м), четко ограничивая количество повторений и интенсивность выполнения задания.

Соревновательный период для групп 1 года обучения (ТЭ), носит больше тестовый характер. Спортсмены принимают участие в таких смежных с триатлоном видах спорта как дуатлон и акватлон на региональном уровне спортивных соревнований. Официальные всероссийские соревнования по триатлону для этого возраста еще не проводятся, поэтому к участию в непосредственно триатлоне, могут быть допущены, спортсмены прошедшие полный курс тренировок и имеющие достаточный уровень спортивной подготовленности. Дистанцию для этого возраста рекомендуется подбирать исходя из местных условий для проведения триатлона. Избегая рек с течением, и сильно пересеченной местности. Как обычно, в конце очередного годового цикла тренировок, проводятся тестирование по сдаче контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Последний месяц лета спортсмены используют для активного отдыха и самостоятельных тренировок по индивидуальному плану. Этап спортивной подготовки учебно-тренировочных групп 2 года обучения, по своей схеме мало чем отличается от предыдущего годового цикла тренировки, плавное повышение тренировочной нагрузки составляет примерно 10-15 процентов.

В начале учебного года спортсмены основное внимание уделяют повторению и совершенствованию технических навыков приобретенных ранее. Недельный цикл практически полностью повторяет прошлогоднюю схему тренировок, увеличение нагрузки на 2 часа в неделю происходит за счет увеличения объемов беговой и велосипедной подготовки. Главной особенностью подготовительного периода является, ранее включение в тренировки по плаванию и бегу работ по совершенствованию аэробных возможностей юных спортсменов. Так в плавании основная нагрузка ложится на длинные аэробные отрезки от 400 до 800 метров с применением комплексного плавания всеми ранее изученными способами. В

беговой тренировке все чаще используются кроссы по пересеченной местности длительностью от 20 до 40 минут. Пульсовая стоимость может возрастать до 160-180 у/м при подъемах в гору, однако необходимо сохранять общую аэробную направленность нагрузки. Главная задача велосипедной тренировки на данный период - продление летнего сезона и увеличение тренировочного километража за год. Для этого можно применять не только шоссейные тренировки, но и кроссовую подготовку на специальных горных велосипедах (МТБ), в холодную погоду. Так же, для совершенствования техники езды на велосипеде, необходимо принимать участие в городских и областных соревнованиях по МТБ, в своих возрастных группах.

Зимний период тренировок сохраняет свою аэробную и силовую направленность. Дополнительно к круговым тренировкам в зале, подключаются силовые задания непосредственно на плавательной, беговой и велосипедной подготовке. Так в ходе плавательной тренировки включаются дополнительные технические средства (лопатки, резинка для ног, пояса и другие дополнительные сопротивления), это позволяет повышать силовой потенциал непосредственно при выполнении плавательной нагрузки. Задания состоят из 1-3 серий по 5-10 коротких отрезков (25-50 метров), интенсивность выполнения - 160-180у/м, с обязательным контролем за восстановлением, отдых между отрезками постепенно сокращается от 40 до 15-20 секунд. Между сериями - восстановительное плавание 200-400 метров дополнительным способом (кроль на спине, брасс) или с помощью одних ног. На беговой тренировке силовой потенциал можно повышать путем прыжков и бега в гору, равномерного бега и ускорений по песку, рыхлому снегу и так далее.

Велосипедная подготовка, на специализированных велосипедных станках с возможностью регулирования нагрузки, так же позволяет в зимний период совершенствовать силовые показатели непосредственно на велосипеде.

Специально-подготовительный этап подготовительного периода отличается большей продолжительностью (с начала марта), первоначально велосипедная подготовка проводится по кроссовым трасам на велосипедах МТБ, а в дальнейшем переносится на шоссе, это позволяет значительно раньше набрать минимально необходимый километраж аэробной езды.

Дальнейшая весенняя подготовка мало чем отличается от соответствующего периода прошлогоднего цикла тренировок. Соревновательный период начинается в конце мая, и длится до середины августа. В начале периода юные триатлеты принимают участие в соревнованиях по велосипедному спорту, легкой атлетике и дуатлону, где не преследуются задачи показать максимально высокий результат - главное совершенствование технико-тактического мастерства не посредственно в соревновательном упражнении. Если температура воды позволяет, то уже в конце июня спортсмены принимают участие в контрольных соревнованиях непосредственно по триатлону на дистанции вдвое короче официальной (плавание 150 м. + велогонка 4км. + бег 1 км). Такие же старты по возможности нужно организовывать в конце каждого недельного микроцикла тренировок, причем на каждый старт необходимо ставить какую-нибудь маленькую, но конкретную цель, например: максимально быстро проплыть плавательную дистанцию, быстро пройти транзитную зону, хорошо отработать только велосипедную или беговую часть дистанции. Это позволит научить спортсменов концентрации усилий и внимания на отдельных элементах триатлона, что в дальнейшем позволит весь триатлон пройти максимально быстро и без технико-тактических ошибок. Лучший результат в

триатлоне на дистанции 0,3 - 8 - 2 идет в зачет контрольно-переводных нормативов для тренировочных групп 2-го года обучения, и соответственно с результатами остальных тестов по общефизической и специальной подготовке служить основанием для перевода учащегося на следующий этап подготовки или рекомендуют спортсмену повторить этот же годичный цикл тренировок.

Построение годичного цикла тренировок, начиная с 3-его года обучения, зависит от календаря соревнований по триатлону и искусственно делится на два крупных макроцикла. Спортсменам этого возраста (14-15 лет) в силу возрастных особенностей, физически и психологически трудно выдерживать необходимые для данного этапа подготовки нагрузки в течение 8-9 месяцев (с сентября по май-июнь), сохраняя при этом мотивацию достижения необходимого спортивного результата в соревновательном периоде. Деля годичный цикл тренировок на два макроцикла, мы тем самым можем поставить перед спортсменами более близкие цели - достижения определенного результата в зимнем соревновательном периоде, после чего дать им пусть и короткий, но психологически очень важный разгрузочный, переходный цикл.

Первый макроцикл: (сентябрь - январь) - подготовительный период, февраль - это зимний соревновательный период, спортсмены участвуют в соревнованиях по акватлону в закрытых помещениях и зимнему триатлону, затем следует короткий (примерно 2 недели) переходный период.

Второй макроцикл начинается в условиях учебно-тренировочного сбора (на юге нашей страны или в других теплых странах) это связано, с необходимостью активно включать в подготовку велосипедную тренировку на шоссе.

Подготовительный период на этом этапе носит специализированный характер. Основной соревновательный период начинается в июне и может, продолжаться до конца сентября. Значительное увеличение тренировочной нагрузки в годичном цикле на 3-4 годах обучения ТЭ, вносит заметные коррективы в недельный микроцикл тренировок. Теперь тренировочная неделя состоит из 6 рабочих дней и одного целого дня отдыха, причем 5 дней проводятся двух разовые тренировки и один день, примерно в середине микроцикла - одноразовая тренировка восстановительного характера. Плавательная работа, как и прежде, проводится утром и состоит из 4- тренировок по 1.5 часа каждая и одной, чаще контрольной тренировки, продолжительностью 1 час.

Количество и соотношение велосипедных и беговых тренировок сильно зависит от периода подготовки и конкретных задач, и может быть увеличено в сторону одного или другого вида. А так, в основном, это по две тренировки на каждый вид, длительностью до 2 часов, одна восстановительная тренировка и одна комплексная тренировка продолжительностью до 3 часов. Задачи подготовительного периода первого макроцикла сводятся к созданию аэробно - силовой базы для перехода на более высокий уровень функциональной готовности во втором годичном макроцикле.

Плавательная подготовка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широко использовать все виды спортивного плавания, разнообразные вспомогательные технические средства и специально-подготовительные упражнения. Основные работы включают в себя

комплексное плавание, аэробные отрезки с применением лопаток, ласт и других технических средств. Работа над совершенствованием техники плавания проводится на скоростях близких к соревновательным. Большое внимание уделяется упражнениям для формирования оптимального темпа и длины плавательного шага. Практически раз в неделю проводятся различные функциональные и технические тесты по плаванию, необходимые для контроля над «усвоением» спортсменами предложенных нагрузок. Так же, периодически все триатлеты учувствуют в областных соревнованиях по плаванию на различных дистанциях.

Велосипедная подготовка в осенний период полностью повторяет прошлогоднюю схему тренировок, только теперь участвуя в соревнованиях по велокроссу, кроме технических задач, ставятся и функциональные задачи - показать оптимальный для своего уровня готовности результат. Беговая тренировка в начале учебного года решает задачи подготовки опорно-двигательного аппарата и создание аэробной базы. С этой целью используются различные прыжковые упражнения, аэробный кросс по пересеченной местности, ускорения по песку, упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

Вторая часть подготовительного этапа первого макроцикла имеет задачу приобретения необходимого для данного периода уровня готовности в плавании и беге. С этой целью в основную часть тренировки по плаванию включаются задания выполняемые на скоростях близких и даже выше соревновательных. Пульсовая стоимость этих упражнений в конце серии должна приближаться к индивидуальным максимальным показателям, поэтому главное внимание надо уделять времени восстановления после каждой серии и при необходимости, вовремя регулировать нагрузку. Наиболее характерные плавательные задания для развития скоростной выносливости: 2-3 серии 10-12 x 25 в/с отд. 15-30 с, между сериями 200-400 в/с + н/с, 1-3 серии 4-8 x 50 в/с, отд. 15-30 с, между сериями 100-200 в/с, р. + н/с, н. 2-4 серии 2-4 x 100 в/с, отд. 30-45 с, между сериями 300-600 свободно. 1-2 серии 2-6 x (100в/с, р.+50вс,к.) отд.30-45 с, между сериями 200-300 в/с, р.-н. (Сокращения и условные обозначения: в/с - вольный стиль, н/с- кроль на спине, р.- с помощью одних рук, н.- с помощью одних ног, к.- в полной координации, отд.- отдых между отрезками). Скорость проплывания отрезков определяется индивидуально по результатам контрольного теста - плавания на 400м. Для отрезков 150-200метров берется средняя скорость на 400м, для отрезков 100 и 50 м от средней скорости нужно отнять 1.5-2 с и 2.5-3 с соответственно. Интервалы отдыха или режимы плавания постепенно снижаются. Кроме указанных заданий существует еще много похожих упражнений, очень подробно описанных в специальной литературе по спортивному плаванию. Для своевременных внесения изменений в скорость прохождения отрезков, необходимо хотя бы раз в мезоцикл проводить соответствующие тесты.

Основная беговая работа в зимнем периоде проводится в легкоатлетическом манеже, одна из двух тренировок посвящается совершенствованию техники бега и развитию скоростно-силовых качеств – при помощи СБУ, упражнений с барьерами, прыжковых и силовых заданий и ускорений на 50-200метров. Вторая беговая тренировка в микроцикле служит для развития специальной скоростной выносливости. Вот некоторые из упражнений, применяемых для решения этих задач: 2-5 x 800-1600 м переменного бега 200-400м - аэробно + 200-400 м. быстро! Между отрезкам 200-800 свободно; 2-3 серии 5-10 x 200-400 м отд.100-200 трусца, между сериями 400-800 свободно; 1-3 серии 3-6 x 600-900 м прогрессивного бега

400-600-аэробно + 200-300 быстро! Между сериями 400 - 800 трусцы. Так же ориентиром для начала следующего в серии отрезка, служит восстановление пульса до 120-130у/м. Скорость выполнения интенсивных отрезков определяется индивидуально по максимальному результату спортсмена на 1 км и 3 км.

Велосипедная тренировка в зимний период направлена на поддержание и совершенствование технической и специализированной силовой подготовки. В это время применяются задания на специальных силовых тренажерах и велосипедных станках. Аэробная выносливость зимой развивается за счет лыжной подготовки, свободных беговых кроссов и велосипедной подготовки на МТБ. Второй макроцикл, имеющий специализированную направленность, начинается в середине марта. Спортсмены после двух недель активного отдыха в переходный период, приступают к занятиям, имея хорошую базу специальной аэробной и силовой выносливости в плавательной и беговой подготовке.

Подготовительный период начинается в условиях учебно-тренировочного сбора на юге нашей страны или в других теплых странах. Это необходимо для проведения качественной велосипедной подготовки на шоссе. Первые два микроцикла УТС велосипедная подготовка носит аэробно-развивающий характер, основные упражнения - это равномерная, аэробная езда в общей группе или большими командами в основном по равнинному рельефу. На третьем микроцикле уже планируется индивидуальная силовая работа на пологих подъемах длиной от 1 до 3 км количество отрезков от 5 до 10 раз, важно выполнять эту работу на чисто аэробных пульсах. В дальнейшем, подбираются более крутые подъемы, работа может носить и переменный характер аэробные отрезки чередуются с интенсивными или в конце аэробного отрезка в гору выполняется ускорение 200-500м до максимальных показателей пульса. На равнинных участках шоссе широко применяется работа в командах по 4-6 человек со сменой первой позиции через 300-500метров. Отрезки и интенсивность упражнения подбираются исходя из конкретных задач подготовки.

Плавательная и беговая работа в это время носит стабилизирующий характер, в основном применяются упражнения для совершенствования техники и поддержания аэробного уровня готовности. Во второй мезоцикл учебно-тренировочного сбора подготовка приобретает комплексный характер, так в одном тренировочном занятии может сочетаться плавательная и велосипедная работа, велосипедная и беговая тренировка. Проводятся серии контрольных тестов по плаванию, бегу и «связке» велосипед + бег, на дистанциях близких по своим параметрам к соревновательным.

Соревновательный период уже на этом этапе может достигать 3-4 месяца, в зависимости от календаря соревнований и конкретных целей годичной подготовки. Но учитывая возраст юных спортсменов, рекомендуется планировать только 1-3 старта по триатлону, где спортсмен должен показать свои максимальные на этом уровне готовности результаты, остальные старты нужно использовать для приобретения соревновательного опыта и повышения технического и тактического мастерства. Физическая подготовка в соревновательный период полностью зависит от поставленных тренером-преподавателем задач и может носить как восстановительный, так и развивающий характер.

Переходный период спортсмены посвящают активному отдыху, восстановительным мероприятиям и самостоятельным тренировкам по

индивидуальному заданию тренера-преподавателя.

Учебный год учебно-тренировочных групп 3-5-го годов обучения строится исходя из всероссийского календаря соревнований по триатлону. Годичный цикл тренировок имеет, как и на предыдущих этапах, два макроцикла подготовки с коротким зимним (1 месяц) и длинным (3-5 месяцев) летним соревновательным периодом.

Обще-подготовительный период первого макроцикла начинается с середины сентября. Первые две недели происходит плавное повышение аэробной нагрузки в плавании и в беге, с применением разнообразных технических упражнений.

Следующие два - три месяца работы полностью подчинены задачам, целенаправленного повышения уровня аэробных возможностей организма спортсменов. Три из пяти плавательных тренировок носят чисто аэробный характер. Продолжительность этих тренировок достигает 2-ух часов и более. Главное задание включает длинные отрезки от 1 до 3 км непрерывного плавания. Отрезки могут включать в себя элементы комплексного плавания, плавание на задержки дыхания, работы с помощью одних ног или рук, с применением лопаток и других технических средств, отдых между отрезками не более 1 минуты и служит в основном для смены плавательного оборудования. Главное методическое условие это сохранения полной «аэробности» упражнения, пульсовая стоимость задания в пределах 120-150 у/м. Остальные две тренировки по плаванию, что бы исключить сохранения двигательного стереотипа характерного для медленного плавания, посвящаются совершенствованию техники плавания на соревновательных скоростях и развитию скоростных способностей.

Основные беговые нагрузки, так же служат развитию аэробных качеств. Две объемных беговых тренировки, которые лучше развести по дням с большими плавательными нагрузками, проводятся на улице, объем бега нужно в течении двух микроциклов довести до 2 часов медленного кросса и желательно по грунтовым дорогам (пульс 120-150у/м). Обычно ударный объем начинает резко расти при пульсе 100, к 120 сильно увеличивается, у некоторых растет до пульса 150. Длительная тренировка при максимальном ударном объеме - это, условно говоря, упражнения на «гибкость» для сердца. Мышцы гонят кровь, и сердце этим потоком крови начинает растягиваться. Следы такого растягивания остаются, и постепенно сердце значительно увеличивается в объеме».

Одновременно с этими тренировками одну тренировку по бегу нужно проводить в легкоатлетическом манеже. Основанная работа - совершенствование техники бега, с помощью прыжковых упражнений, СБУ, упражнений с барьерами и закрепления технически правильного навыка на отрезках от 200 до 600 метров с соревновательной скоростью (на 2 км). Параллельно с развитием аэробного потенциала спортсменов, необходимо хотя бы два раза в неделю, лучше вечером после не объемной тренировки, проводить короткие силовые тренировки на основные группы мышц. На одной тренировке - верхний плечевой пояс и руки, на другой ноги (мышцы передней, задней поверхности бедра и икроножные), а упражнениями на мышцы спины и пресса можно заполнять отдых между сериями основных заданий. Для этого существуют очень простые пути. Продолжая тренироваться по 5 - 6 часов в день, (неважно на чем - велосипед, лыжи, лыжероллеры, плавание - это не имеет значения), обязательно нужно выполнять статодинамические упражнения для основных мышечных групп (лучше на ночь).

Необходимы две супер-серии, как мы называем, это будет тонизирующая работа, и она будет держать мышцы».

Февральский соревновательный период на данном этапе обучения имеет сугубо специализированный характер, т.е. участие в зимнем триатлоне уже не планируется. Спортсмены принимают участие только в соревнованиях по акватлону и отдельно по плаванию и бегу, на дистанция близких к соревновательным, для данного возраста. По итогам Первенства России по акватлону и итогам прошедшего сезона формируется юношеская сборная команда России по триатлону для целенаправленной подготовки в условиях тренировочного сбора. Второй макроцикл - непосредственного становлении спортивной формы, как и на прошлых этапах, желательно начинать в условиях теплого климата на тренировочном сборе. На первом мезоцикле основную часть аэробной тренировки берет на себя велосипедная подготовка. Объем вело-тренировок планомерно повышается, достигая 2-3 часов к концу второго микроцикла. Основанные интенсивные нагрузки в это время планируются в плавательной и беговой подготовке. Сюда входит весь арсенал специализированных заданий, по этим видам спорта непосредственно отвечающий за результат, но с учетом всей специфики триатлона. Второй мезоцикл специально-подготовительного периода включает в себя серию тренировочных стартов по дуатлону и триатлону. Эти соревнования необходимы для совмещения всех звеньев триатлона в одном соревновательном упражнении и отработки переходов с одного вида на другой.

Как уже отмечалось выше, задачи учебно-тренировочного этапа 5-ого года обучения концентрируются на достижении определенного спортивного результата на официальных соревнованиях по триатлону и выполнению конкретных спортивных разрядов, так как спортсмены, не показавшие необходимого уровня готовности, не могут быть переведены на этап совершенствования спортивного мастерства. Поэтому соревновательный период полностью подчинен задаче - правильной подводки к основным стартам сезона. Мезоцикл заключительной подготовки к основным соревнованиям сезона, включает два микроцикла непосредственной подводки к старту и восстановительный цикл, с обязательным планированием самых эффективных средств восстановления.

Годовой учебно-календарный план учебно-тренировочного этапа 1 года обучения

виды подготовки / месяцы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Общефизическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Специальная физическая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Техническая подготовка	10	11	10	10	10	10	10	10	12	10	12	10
Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
Медико-восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Соревнования и контрольные мероприятия	2	2	2	-	-	2	-	-	2	5	6	4
Инструкторская - судейская практика	1	1	1	-	-	1	-	-	2	2	2	2
Всего за месяц	52	52	52	48	49	51	49	48	55	55	59	54
Всего за год	624											

**Годовой учебно-календарный план учебно-тренировочного этапа 2,3
годов обучения.**

виды подготовки / месяцы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Общефизическая подготовка	10	11	10	11	10	10	10	10	9	9	9	9
Специальная физическая подготовка	32	33	32	33	32	32	32	32	32	32	32	32
Техническая подготовка	13	12	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2
Медико-восстановительные мероприятия	2	1	-	1	1	1	1	1	1	2	1	2
Соревнования и контрольные нормативы	4	4	2	-	-	3	-	-	4	4	4	4
Инструкторская - судейская практика	2	2	1	-	-	2	-	1	1	2	1	2
Всего за месяц	65	65	60	59	57	62	57	57	61	62	60	63
Всего за год	728											

**Годовой учебно-календарный план учебно-тренировочного этапа 4,5
годов обучения.**

виды подготовки / месяцы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Общефизическая подготовка	10	10	10	9	10	9	10	9	9	9	9	9
Специальная физическая подготовка	40	40	42	41	42	40	42	40	40	40	40	40
Техническая подготовка	15	16	15	16	15	16	15	16	16	16	15	16
Тактическая, психологическая, Теоретическая подготовка	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5
Медико-восстановительные мероприятия	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2
Соревнования и контрольные нормативы	7	7	4	-	-	6	-	-	8	8	8	8
Инструкторская - судейская практика	2	2	2			2		2	2	2	2	2
Всего за месяц	81	81	79	71	73	80	74	72	82	82	79	82
Всего за год	936											

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Основные Цели этапа ССМ:

- профессиональное самоопределение;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов,
- выполнение норматива КМС.

Задачи подготовки на этапе ССМ:

- совершенствование технического мастерства непосредственно соревновательного упражнения;
- целевое повышение уровня аэробных возможностей;
- формирование тактического мышления;
- планомерность подготовки спортсмена к максимальным нагрузкам

- совершенствование техники отдельных видов и тактики триатлона в целом;
- развитие специальных физических качеств; - освоение повышенных тренировочных нагрузок.

Этап ССМ предназначен для спортсменов, выполнивших разряд кандидат в мастера спорта и контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов. Основной принцип тренировочной работы на этапе (ССМ) - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена. Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки триатлета. Годичный цикл состоит из одного макроцикла с продолжительным подготовительным периодом и длительным соревновательным периодом, и строится с учётом календаря основных соревнований.

На фоне повышения общего количества учебных часов значительно увеличивается объём специальных нагрузок и количество соревнований, как в отдельных видах триатлона, так и в их различном сочетании, и в комплексе в целом. Построение недельных микроциклов основано на использовании принципов: комплектности (проведение тренировок по всем видам), концентрации (увеличение тренировочных нагрузок в одном виде при поддерживающей работе в других видах триатлона), волнообразности (определённое чередование различных по величине тренировочных нагрузок), моделировании (частичное или целое воспроизведение программы соревнований). При подготовке триатлетов в группах спортивного совершенствования увеличивается объём восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности триатлетов, необходимо применять медикаментозные и физиотерапевтические средства. Тренировки на данном этапе должны способствовать созданию предпосылок для максимальной реализации индивидуальных возможностей триатлетов на следующем этапе многолетней подготовки. Для этого необходим прочный фундамент специальной подготовленности во всех видах триатлона и устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства. В связи с этим, следует использовать такие средства тренировки, которые позволят повысить функциональный потенциал организма спортсмена на средних объёмах работы, приближённых по характеру к соревновательной деятельности.

Недельная нагрузка на этом этапе возрастает сразу на 4 часа. Типичный 7-дневный микроцикл, включает в себя 6 дней двух разовых тренировок продолжительностью от 2 до 3 часов и один целый день отдыха, с обязательным проведением восстановительных мероприятий (сауна, массаж и др.). Задачи базового периода подготовки идентичны прошлогодним задачам: вначале укрепление связок и опорно-двигательного аппарата, затем повышение аэробных возможностей юных спортсменов. Принципы построения тренировок на этом этапе и методические особенности подробно описаны в предыдущей главе. Особенностью этого периода подготовки является увеличение аэробных объемов. Второй этап обще-подготовительного периода - развивающий составляет 1,5-2 месяца (январь-февраль). Работа на этом этапе строится по индивидуальным планам подготовки.

Для этого на первом микроцикле тренировок проводятся серии тестов по плаванию и бегу с целью определения индивидуального уровня подготовленности, а именно определяется плавательная и беговая скорость, и пульсовая стоимость - аэробного и анаэробного порогов обмена (ПАНО). В дальнейшем все основные плавательные и беговые работы (уже описанные на предыдущих этапах) строятся с учетом индивидуальных показателей ПАНО.

Развивающий этап обще-подготовительного периода заканчивается участием в Первенстве России по акватлону, где спортсменам нужно показать, необходимый для данного периода, уровень готовности в плавании и беге.

Специально-подготовительный период групп 1-го года этапа ССМ имеет ряд особенностей в подготовке: увеличение объема комплексной подготовки; индивидуализация нагрузки по объему и интенсивности; увеличение объема специализированных интенсивных форм тренировочной работы; совершенствование специальных физических качеств в структуре соревновательного упражнения.

Так же как и на прошлогоднем этапе, во второй мезоцикл комплексного периода планируется участие в соревнованиях по дуатлону и триатлону. Практика триатлона показывает, что спортсмены, как правило, не в состоянии в тренировке достичь тех скоростей, которые они демонстрируют в соревнованиях (недостаточная мотивация, физическая мобилизация, психологический настрой, отсутствие соперников, необходимой целеустановки и т. д.). Поэтому соревнования на данном этапе, рассматриваемые как средство специализированной подготовки.

Основной соревновательный период начинается в середине мая и может продлиться, до середины октября. Такой длительный период невозможно сохранить, одинаково высокий, уровень соревновательной готовности. Для этого необходимо тщательно спланировать микроциклы развития и поддержания спортивной формы, подобрать необходимое количество контрольных и восстановительных микроциклов. Ряд соревнований на этом этапе носят тренировочный характер. Спортсмены выявляют свои слабые и сильные стороны и в дальнейшем концентрируют внимание на них. Отрабатываются прохождения транзитной зоны (смена одного вида на другой). Так же учатся применять различные тактические варианты прохождения триатлона.

Основной этап соревновательного периода связан с основными стартами сезона в этой возрастной группе - юношеском Первенстве России и юношескому Первенству Европы по триатлону. Подготовка к этим стартам требует индивидуального подхода и именно в этом возрасте спортсмены должны попробовать различные схемы подведения к главным стартам сезона, что бы в дальнейшем уже иметь четкое представление об необходимых условиях для успешного выступления на соревнованиях различного уровня. В конце соревновательного сезона, когда основные задачи по своей возрастной группе уже решены, можно попробовать 1-2 старта на юниорской дистанции. Выступление с юниорами на дистанции предстоящего года помогут спортсменам и набраться уверенности в собственных силах, и выявить слабые стороны на более длинной дистанции, что в любом случае поможет.

Обще-подготовительный базовый этап подготовительного периода это 2 месяца (ноябрь-декабрь) состоит из двух мезоциклов (3 недели объемных тренировок + 1 неделя восстановительного характера). В течение первого

микроцикла проводится тестирование в плавании и в беге, где определяется уровень ПАНУ и максимальная скорость каждого спортсмена. На протяжении всего общеподготовительного этапа, тренировки направлены на приобретение и укрепление общей физической подготовленности. Основное внимание уделяется совершенствованию элементов техники в плавании и беге, улучшению скоростных качеств, воспитанию общей выносливости, силы, гибкости.

В плавании в этот период планируется 4-5 тренировок в неделю по 1.5-2 часа, 30- 40% составляет компенсаторное плавание, 45-55% аэробная работа (пульс 130-160 у/м и 10-15% интенсивная нагрузка в смешанном аэробно-анаэробном режиме(пульс 165-180 у/м). Работа над техникой составляет 25-30% от общего объема и включает в себя специальные упражнения во всех зонах интенсивности. Общий объем в плавании 12-15 км в неделю. Беговая тренировка проводится 5 раз в неделю, объем за неделю возрастает от 40 до 60 км, из них 30-35% приходится на легкий восстановительный бег, 50-60% аэробный объем и 5-10% интенсивная нагрузка на уровне ПАНУ. Силовая подготовка в обще-подготовительном периоде достигает 3х часов в неделю на мышцы верхнего плечевого пояса и рук и 2х часов на мышцы ног и туловища. Основная направленность - это развитие силы медленных мышечных волокон за счет применения статодинамических упражнений.

Второй обще-подготовительный (развивающий) этап, подготовительного периода начинается с мезоцикла углубленной направленности на плавательную подготовку и составляет 3 недели (январь). В плавании количество тренировок увеличивается до 6 раз в неделю, объем возрастает в 1.5-2 раза. Меняется характер нагрузки, 30-35% занимает работа в смешанном и анаэробном режиме. Спортсмены участвуют в нескольких контрольных соревнованиях по плаванию на различных дистанциях. Беговая тренировка в этот период носит базовый характер с преимущественным применением аэробных кроссов, но раз в неделю включается работа в смешанном и анаэробном режиме. Силовая подготовка сокращается, как в плавании, так и в беге до 1.5 часов в неделю и добавляется велосипедная тренировка на специальных тренажерах и велосипедных станках, постепенно увеличиваясь до 2-3х часов в неделю.

Второй мезоцикл развивающего этапа начинается после восстановительного микроцикла в начале февраля, также составляет 3 недели и имеет преимущественную направленность на беговую подготовку. Задачи этого этапа подготовки предусматривают непосредственное становление спортивной формы в беге и плавании в объеме соответствующему данному периоду подготовки. Беговые тренировки планируются 6 раз в неделю. Объем сохраняется на уровне 50-60 км в неделю, но заметно увеличивается до 20-25% доля работы в смешанном и анаэробном режиме, в основном за счет сокращения аэробных кроссов до 40-45%, восстановительная нагрузка остается на том же уровне. Плавательные объемы снижаются до 20 км в неделю, но тренировки сохраняют свою специальную часть, включающую в себя избирательное воздействие на скоростно-силовую подготовку; увеличение мощности и эффективности гребковых движений. Доля интенсивной работы сохраняется на уровне 25% от общего объема. Также в этом мезоцикле увеличивается силовая велосипедная подготовка на специальных силовых тренажерах до 3х часов в неделю и до 2х часов работы на велосипедных станках, последняя в основном направлена на совершенствование техники педалирования. В конце данного периода сильнейшие спортсмены принимают участие в юниорском

первенстве России по акватлону. Данные соревнования являются отборочными на централизованный тренировочный сбор в составе юниорской сборной команды России и служат для контроля уровня подготовки спортсменов в плавании и беге.

Следующие два мезоцикла специально-подготовительного периода необходимо проводить в условиях тренировочного сбора в условиях теплого климата, это связано, с необходимостью активно включать в подготовку велосипедную тренировку на шоссе. Объем которой, плавно увеличивают со 150 до 300км в неделю, применяя в основном нагрузки в восстановительном и аэробном режиме. Задачи плавательной и беговой тренировки на этом этапе сводятся к сохранению достигнутой подготовленности, за счет применения собственно соревновательных упражнений 1-2 раза в неделю.

Последний мезоцикл подготовительного периода приходится на апрель месяц и характеризуется комплексной направленностью тренировок. Структура тренировочного дня строится с учетом последовательности видов в триатлоне. Беговая работа проводится непосредственно после велосипедной тренировки, широко применяются контрольные упражнения по схеме: велосипед + бег, и плавание + вело. Велосипедная тренировка занимает свыше 50% общего тренировочного времени.

Соревновательный период в триатлоне отличается не только большой продолжительностью с обязательным поддержанием спортивной формы в течении всего периода, но также необходимостью концентрации на 1-2х главных соревнованиях года (юниорское первенство России, первенство Европы и Мира).

Количество мезоциклов в соревновательном периоде непосредственно зависит от календаря соревнований, но обычно это 1-2 мезоцикла непосредственной подготовки к основным стартам сезона и 2-3 мезоцикла контрольно-тренировочных соревнований. Общий объем нагрузок в соревновательном периоде меньше, чем в подготовительном на 25-30%. Повышение уровня спортивной подготовленности происходит за счет участия в соревнованиях и проведения 1-2х интенсивных и развивающих тренировок в середине недельного микроцикла.

Контрольно-тренировочный мезоцикл, как правило, состоит из 3-4х недельных микроциклов, включающих 2-3 соревнования по триатлону на которых спортсмен решает частные задачи подготовки к главным соревнованиям года. Мезоцикл заключительной подготовки к основным соревнованиям сезона, включает два микроцикла непосредственной подводки к старту и восстановительный цикл, с обязательным планированием самых эффективных средств восстановления.

По окончании основного соревновательного периода, спортсмены с целью продления тренировочного сезона, еще две-три недели продолжают велосипедные тренировки, для совершенствования основных элементов техники езды на велосипеде и увеличения общего годового объема велосипедной нагрузки.

Переходный период (октябрь) состоит из 1-2х недель активного отдыха и 2-3 недель легких, с использованием игрового метода, тренировок.

Годовой учебно-календарный план совершенствования спортивного мастерства.

Виды подготовки / месяцы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Общефизическая подготовка	10	10	12	10	12	10	12	10	11	10	10	10
Специальная физическая	55	55	55	55	55	55	55	54	54	52	52	52

подготовка												
Техническая подготовка	19	20	22	20	22	19	20	19	19	19	19	19
Тактическая, психологическая теоритическая подготовка	8	6	8	6	8	6	6	6	6	5	5	5
Медико-восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Соревнования и контрольные нормативы	6	6	-	-	-	6	10	16	18	16	18	16
Инструкторская - судейская практика	2	2	-	-	-	2	2	2	2	4	4	4
Всего за месяц	102	101	99	93	99	100	107	109	112	108	110	108
Всего за год	1248											

4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Основные цели этапа ВСМ

- проявление стабильности в достижении высоких спортивных результатов,
- достижение спортивных успехов на Российской и международной арене.

Основными задачами этапа ВСМ являются:

- освоение нагрузок, характерных для этапа ВСМ;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- совершенствование индивидуального мастерства;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психологической и морально-волевой подготовленности.
- выполнение нормативов МС и МСМК;
- подготовка кандидатов, входящих в состав сборной команды России;
- воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении высоких спортивных результатов на Российском и международном уровнях.

Этап высшего спортивного мастерства - основной период многолетней подготовки триатлета, продолжительность которого зависит от уровня подготовленности и рациональности построения системы тренировки, соревнований и др. факторов, обеспечивающих их эффективность.

Группы ВСМ формируются из числа перспективных триатлетов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивший норматив спортивного звания «Мастер спорта России».

Продолжительность этапа не ограничивается, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего мастерства. Годичный цикл подготовки этапа ВСМ может включать в себя один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря всероссийских и международных соревнований по триатлону. Так, основные старты сезона чемпионата и первенства Европы и мира по времени могут быть удалены друг от друга на два-три месяца. Но в основном, из-за необходимости участия в кубковых турнирах (Кубок Европы и мира) с многочисленными этапами в течение 5-7 месяцев, в триатлоне высших достижений годичный цикл состоит из базового и специализированного подготовительного периода, продолжительного соревновательного периода и переходного периода с необходимостью максимально полного восстановления.

Этап базовой подготовки для групп ВСМ обычно начинается в ноябре,

участием в учебно-тренировочном мероприятии (УТМ) по общей физической подготовке. УТМ проводят в условиях среднегорья на высоте от 800 до 1600 метров над уровнем моря. Тренировки строятся по принципу индивидуального подхода к каждому спортсмену.

Функциональная подготовка направлена на совершенствование и индивидуализацию техники плавания и бега, развитие аэробной выносливости, а также на увеличение силового потенциала мышечных групп непосредственно задействованных в соревновательном упражнении по триатлону. Объемы аэробной плавательной нагрузки плавно возрастают до 5-6 км за тренировку, увеличивается и объем специальной силовой работы в воде с применением различных технических средств и оборудования. Развивающие (интенсивные) работы на длинных отрезках и соревновательных скоростях, на данном этапе практически не используются.

Уровень плавательной готовности в основном поддерживается за счет использования скоростных заданий всеми способами плавания на коротких отрезках по 25-75 метров, объединенные в серии по 10-20 раз с интервалом отдыха от 30 до 10 сек.

В Беговой подготовке широко используются длинные аэробные «кросс - походы» по горам, прыжки и ускорения в гору на коротких отрезках, технические пробежки под небольшой уклон и другие соответствующие этапу подготовки упражнения.

Велосипедная подготовка также носит аэробно-технический характер с применением горных велосипедов (МТБ), тренировка проводится индивидуально, спортсмены сами выбирают маршрут по проселочным и горным дорогам. Обязательное условие такой тренировки - сохранение аэробной направленности нагрузки, даже при езде в гору!

Важным составляющим спортивной подготовки на этом этапе является силовая тренировка. Необходимо тщательно подобрать силовые упражнения с использованием различных отягощений и специальных тренажерных устройств, на те группы мышц, которые непосредственно принимают участие в соревновательном упражнении по триатлону. Упражнения выполняются в виде супер-серий: 30-45 секунд длится упражнение до сильной усталости и боли в мышце. Режим сокращения мышц - без полного расслабления (статодинамический). Интервал отдыха 30-45 секунд. И так три раза подряд. Затем переходишь на другую группу мышц и так 3-4 упражнения на разные мышечные группы в одной тренировке. После чего следует отдых в течение 10-15 минут, который можно использовать для развития гибкости и подвижности в суставах. Таких 3-5 серий составляют хорошую развивающую тренировку. Начинать надо с одной супер-серии. Восстановление мышц требует 7-10 дней, поэтому развивающая силовая работа должна выполняться 1 раз в неделю и один раз выполняется тонизирующая тренировка, состоящая из одной супер-серии на каждую группу мышц. После двух - трех микроциклов с использованием силовой работы необходимо сделать перерыв в развивающих тренировках на 1-2 микроцикла, с сохранением только тонизирующих тренировок.

Следующий специальный этап подготовительного периода начинается в середине января, с участия в специализированном тренировочном сборе в условиях теплого климата. Задачи данного этапа: непосредственное становление спортивной формы на планируемом для этого периода уровне результатов по плаванию, бегу и велосипедной подготовке.

Схема построения мезоцикла специальной направленности в триатлоне была предложена, а в дальнейшем повсеместно взята на «вооружение», тренерской бригадой г. Москвы (Д.А. Бутков, А.Е.Фетисов). Мезоцикл (комплексной тренировки) строится по принципу классической годичной периодизации тренировки: вначале 1-2 базовых (объемных) микроцикла, затем развивающий микроцикл, дальше контрольно-соревновательный и восстановительный микроциклы.

Каждый микроцикл состоит из 5- дней одинаково направленных тренировок. Первый и второй базовые микроциклы посвящены в основном объемной аэробной работе.

В плавании объемы тренировок возрастают с 4 до 6 км, основные задания это длинные отрезки 800-1500 метров с чередованием комплексного плавания и кроля на груди, плавание вольным стилем на одних руках или ногах, плавание на задержки дыхания, силового плавания в лопатках с сопротивлениями. Пульсовая стоимость такого задания от 130 до 160 у/м. Отдых между отрезками 30- 45 сек. Для поддержания соревновательной скорости техники одна тренировка в микроцикл полностью посвящается спринтерской работе на коротких отрезках 25- 50 метров.

Велосипедная подготовка: равномерная езда в группе или большими командами, на первом микроцикле по равнинным участкам дороги, а в дальнейшем рельеф меняется на холмистый с короткими и не очень крутыми подъемами. Объем тренировки возрастает от 40 до 90 км. Интенсивность езды в подъем не должна превышать 160 у/м. Скоростная работа выполняется на протяжении всей аэробной тренировки, в виде ускорений по 200-300 метров после смены с первой позиции из группы или команды.

Тренировка в беге - это длинные аэробные кроссы от 10 до 20 км по холмистой местности (пульс 140-160 у/м), силовой бег по песчаному пляжу, прыжки и ускорения в гору на отрезках 30-50 метров, а так же специальные технические упражнения и прыжки.

Следующий микроцикл посвящается интенсивным, развивающим тренировкам. Общий объем нагрузки снижается на 15-25 процентов. Одновременно увеличивается интенсивность задания.

В плавании: основное задание включает 1-3 серии от 10 до 20 отрезков по 100-400 метров. Скорость отрезков может быть одинаковой, прогрессивной от серии к серии или чередоваться - аэробная (пульс 120- 140 у/м), с соревновательной или близкой к ней скоростью (пульс 160-180 у/м). Велосипедная работа: 1. силовая езда в подъем на утяжеленных передачах (частота педалирования 55-60 об/м, пульс 140-160 у/м) отрезок 1-3км, число повторений 3-10 раз, + ускорение в конце отрезка в гору на последних 200 метрах до пульса 170-180 у/м. 2. Интенсивные отрезки в командах: 3-5 раз по 5-10 км (Пульс 160-180у/м) отдых 3-5 км.

Беговая работа в основном проводится в стандартных условиях легкоатлетического стадиона. Основные работы - это темповые отрезки по 2-4км с плавным увеличением темпа до соревновательной скорости в конце отрезка, такие же отрезки, пробегаемые на переменных скоростях выше и ниже скорости ПАНУ, средние отрезки 300-800 метров пробегаемые на скоростях выше соревновательных.

После дня отдыха завершающего развивающий микроцикл, следует 5-дневка контрольно-соревновательной направленности. На этот микроцикл планируется участие в соревнованиях по плаванию, велосипедному спорту, бегу или дуатлону.

При отсутствии возможности учувствовать в таких соревнованиях, проводятся контрольные тесты для определения уровня готовности на данный момент.

В плавании это тест 5* 200 кролем на груди, с прогрессивно возрастающей до максимальной скорости, прохождения отрезков или просто отрезки от 400 до 1500 метров на время.

Велосипедные тесты проводятся в командах по 4-6 человек, парой или индивидуально на отрезках от 5 до 20 км, так же возможно построение теста, где последовательно триатлеты стартуют сначала в команде, потом парами и наконец индивидуально.

Беговые тесты проводимые в стандартных условиях легкоатлетического стадиона так же могут быть очень разнообразны: (5-12 км - с максимальной или заданной (по скорости или пульсу) интенсивностью).

Завершающий микроцикл (комплексной тренировки) - восстановительный, задача которого заключается в как можно лучшем восстановлении спортсменов после интенсивных нагрузок, за счет уменьшения объема и интенсивности работы и применения полного комплекса восстановительных мероприятий.

Следующий мезоцикл по своей схеме практически повторяет первый, с плавным возрастанием объемов и интенсивности заданий.

По окончании УТМ спортсмены принимают участие в традиционном Чемпионате России по акватлону, результаты которого служат, как ориентиры соревновательных скоростей по плаванию и бегу для последующей подготовки.

Заключительный этап специализированной подготовки полностью подчиняется индивидуальным планам выступлений в соревнованиях, так как первые международные Кубковые старты проводятся уже в конце марта. Схема дальнейшей подготовки по тренировочным микроциклам практически не меняется. Только перед соревновательным микроциклом на котором планируется выступление в триатлоне, включается подводящий микроцикл: с целью восстановления и планомерной подводки к соревнованию.

Соревновательный период делится на мезоциклы включающие в себя: основное соревнование, непосредственную подготовку к нему и кратковременную после соревновательную фазу разгрузочного характера. Длительность данных мезоциклов чаще всего колеблется в пределах 4-6 недель. В простейшем случае весь соревновательный период состоит из одного, двух, трех таких мезоциклов. В условиях соревновательного периода большой продолжительности (5-7 месяцев), помимо соревновательных, целесообразно включать промежуточные мезоциклы, которые характеризуются снижением интенсивности тренировочного процесса и значительным повышением его объема, и имеют целью повышение общей работоспособности организма спортсмена.

Для спортсменов категории до 23 лет - главные старты кроме чемпионата России являются: первенство Европы и мира по триатлону в своей возрастной группе. Так же хорошей соревновательной школой, для молодежного состава, является участие в Кубке России и Европы по триатлону, где есть возможность приобрести недостающий соревновательный опыт, отработать технические и тактические варианты прохождения дистанции, выполнить необходимые, для карьерного роста спортсмена, разряды и звания.

В заключительный этап годичного цикла тренировок - переходный период, наряду с активным отдыхом, необходимо планировать весь комплекс

восстановительных, медико-биологических процедур и тестов для профилактики и своевременного лечения возможных спортивных травм и болезней.

Значительные резервы дальнейшего совершенствования системы подготовки триатлетов высокого класса видятся в управлении процессом их подготовки, с тщательным учетом: особенностей структуры соревновательной деятельности, подготовленности и индивидуальных особенностей спортсменов, а так же привлечении к этому процессу специалистов из смежных областей науки для обеспечения научно обоснованной системы подготовки к крупнейшим соревнованиям.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в процессе тренировки. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент практических занятий. Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения обучающихся и родителей к спорту и к занятиям триатлоном. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, и материал излагается в доступной форме для каждого возраста

Годовой учебно-календарный план высшего спортивного мастерства.

виды подготовки \ месяцы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Общеспортивная подготовка	14	16	16	14	16	16	14	16	14	12	11	12
Специальная физическая подготовка	72	74	74	74	72	74	72	74	72	72	71	72
Техническая подготовка	16	16	18	16	18	16	16	15	14	14	14	14
Тактическая, психологическая теоретическая подготовка,	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Медико-восстановительные мероприятия	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4
Соревнования и контрольные нормативы	9	9	-	-	-	8	16	18	24	24	24	24
Инструкторская - судейская практика	4	4	-	-	-	4	4	4	4	4	2	2
Всего за месяц	129	132	119	115	117	129	133	138	139	137	135	137
Всего за год	1560											

Соотношение объёмов спортивной подготовки между различными сегментами в триатлоне и иных мероприятий по каждому этапу подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса.

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки																					
	Этап начальной подготовки								Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства	
	1-ый год		2-ой год		3-ий год		4-ый год		1-ый год		2-ой год		3-ий год		4-ый год		5-ый год		Весь период		Весь период	
Кол-во часов в неделю	4,5		6		6		8		12		14		14		18		18		24		30	
Общее кол-во часов в год	234		312		312		416		624		728		728		936		936		1248		1560	
	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час
Общая физическая подготовка (%)	38	89	31	97	31	97	24	101	17	108	16	118	16	118	12	113	12	113	10	127	11	171
Специальная физическая подготовка (%), в том числе	37	87	41	128	41	128	50	208	52	324	53	386	53	386	52	487	52	487	52	649	56	873
плавательный сегмент	24	57	30	93	30	93	32	135	35	218	36	262	36	262	32	300	32	300	22	280	18	280
велосипедный сегмент	-	-	-	-	-	-	8	33	8	47	8	60	8	60	9	87	9	87	16	200	18	280
беговой сегмент	13	30	11	35	11	35	10	40	9	59	9	64	9	64	11	100	11	100	14	169	20	313
Техническая подготовка (%), в том числе	20	48	22	69	22	69	20	83	20	125	20	146	20	146	20	187	20	187	19	237	12	187
плавательный сегмент	17	40	19	60	16	51	9	40	9	60	9	60	9	60	6	60	6	60	6	70	3	47
велосипедный сегмент	-	-	-	-	3	9	5	20	5	30	5	40	5	40	6	60	6	60	6	70	3	47
беговой сегмент	3	8	3	9	3	9	5	20	5	30	5	40	5	40	6	60	6	60	6	70	3	47
транзитная зона	-	-	-	-	-	-	1	3	1	5	1	6	1	6	2	7	2	7	1	27	3	46
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	4	3	9	3	9	3	12	3	18	3	21	3	21	6	56	6	56	6	75	7	109
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	-	-	-	-	5	31	5	36	5	36	7	65	7	65	9	111	10	157
Медицинские, восстановительные, контрольные мероприятия (%)	3	6	3	9	3	9	3	12	3	18	3	21	3	21	3	27	3	27	4	49	4	63

Распределение тренировочной нагрузки между различными сегментами триатлона может изменяться в зависимости от местных организационных возможностей, времени года и климатических условий. Учебно-тренировочные занятия в триатлоне могут быть организованы, как на спортивных объектах, так и в естественных условиях внешней среды, при условии соблюдения необходимых мер по обеспечению безопасности.

4.1.5. Физическая подготовка.

Физическая подготовка триатлета представляет собой процесс воспитания физических качеств. Выбор состава тренировочных средств и методов физической подготовки триатлета определяется согласно уровню индивидуального развития физических качеств, закономерности естественного развития организма и становления спортивного мастерства спортсмена в процессе многолетней подготовки. Выделяют два уровня задач физической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) - ориентирована на общее разностороннее гармоническое развитие физических качеств и создание базы для последующего совершенствования.

Специальная физическая подготовка (СФП) предполагает максимальные требования к уровню развития физических качеств с учетом специфики вида спортивной деятельности.

Оптимальные возрастные периоды развития физических качеств (девушки)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше 1 года	до 2 лет		свыше 2 лет			

Координационные способности	+	++	+	-	-	-
Силовые способности	-	+	++	+	+	+
Скоростные возможности	+	+	++	+	+	+
Аэробная выносливость	-	+	+++	++	++	++
Анаэробно-гликолитические способности	-	-	++	++	+	+
Быстрота	++	+++	+	-	-	-
Гибкость	+++	+++	++	+	+	-
Ловкость	+	+++	+	++	+	+

Оптимальные возрастные периоды развития физических качеств (юноши)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше 1 года	до 2 лет	свыше 2 лет		
Координационные способности	+	++	+	-	-	-
Силовые способности	-	+	++	+++	+	+
Скоростные возможности	+	+	++	++	+	+
Аэробная выносливость	-	+	++	+++	+++	++
Анаэробно-гликолитические способности	-	-	++	++	+	+
Быстрота	++	++	+	+	+	-
Гибкость	+++	+++	+	-	-	-
Ловкость	+	++	+	+	+	-

Примечание: « - » практически не развивается, « + » незначительное развитие, « ++ » среднее развитие, « +++ » максимально благоприятное развитие двигательных качеств.

Многочисленными исследованиями установлено, что физические качества ребенка бурно развиваются только в те возрастные периоды, которые обусловлены биологическими и физиологическими особенностями развития человека. Практика показывает, что физические качества ребенка можно развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие именно в те возрастные периоды, когда конкретное качество может бурно развиваться.

4.1.6. Техническая подготовка.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять, и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: первая - средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся: беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; показ техники изучаемого движения; демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов записей; использование предметных и других ориентиров; звуко- и свето-лидирование; различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Вторая - средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются: общеподготовительные упражнения, позволяющие овладеть разнообразными умениями и навыками и являющимися фундаментом для роста технического мастерства; специально-подготовительные и соревновательные упражнения, которые направлены на овладение техникой своего вида спорта; методы целостного и расчлененного упражнения, которые направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов.

Особенности методики.

Отличительной особенностью методики обучения является ее направленность на овладение занимающимися основой техники действия. Непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования установки на овладение действием и приобретения знаний о сущности двигательной задачи и путях ее решения. Тренер-преподаватель должен обратить внимание обучающегося именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения, и это не только особенности двигательного действия, но и условия решения двигательной задачи: особенности, к примеру, покрытия трассы, свойства конструкции велосипеда, величина передаточного соотношения т.п. Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия, называют «основными опорными точками», а их совокупность, составляющая программу действия, получила название «ориентировочная основа действия».

На этапе начальной подготовке обучения создание ориентировочной основы действия является ответственным моментом в обучении, поэтому исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для

обеспечения необходимых знаний и ощущений. Если тренер-преподаватель управляет формированием ориентировочной основы действия, то сроки обучения сокращаются в десятки раз. Правильная постановка смысловой задачи - основа для успешного построения движения. Например, в качестве смысловой основы «кругового» педалирования обучаемым рекомендуется предложить следующую словесную формулу: «стопа равномерно, мягко и мощно проводить педаль по кругу без остановок, замедлений и ускорений»; при обучении «инерционному» педалированию рекомендуется словесная формула – «свободно, без усилий стопа сопровождает педаль в движении по кругу». Первоначальное представление о двигательном действии достигается посредством рассказа, демонстрации, объяснения, а также пробными попытками исполнения действия или его частей. Если же действия, которые должны быть выполнены, не знакомы обучаемому, т.е. не имеют аналогов в его прошлом опыте, то решение двигательной задачи невозможно до тех пор, пока не сформированы представления о действиях, необходимых в каждой фазе движения. Выделение, осознание, запоминание нужных ощущений в каждой из основных опорных точек - необходимое условие формирования полноценной ориентировочной основы действия.

При освоении новых двигательных действий происходит быстрое утомление нервной системы, поэтому на этапе начального разучивания нельзя слишком длительно работать над формированием нового двигательного действия, нежелательно давать много заданий требовать действию должны быть систематическими. Начальное разучивание должно осуществляться в благоприятных для занятий условиях. Двигательные действия необходимо выполнять с такими усилиями и скоростями, которые позволяют обучающимся как на велосипеде, так и в плавании контролировать свои движения в пространстве.

На учебно-тренировочном этапе основной метод формирования двигательного навыка - стандартное многократное повторение упражнения. В отличие от предыдущего этапа, здесь допустимо увеличение объема работы над техникой действия на каждом занятии. Начиная лучше выполнять изучаемое действие сериями по 5 повторений с 3-5 минутным интервалом отдыха между сериями, всего 3-4 серии. По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения сила повтора движений, но в любом случае необходимо строго контролировать технику движений. При первых признаках нарушения структуры движений упражнение надо прекратить. Углубленное разучивание техники двигательного действия должно приобретать все более индивидуализированный характер, что требует внимательного учета особенностей обучающихся (телосложение, уровень развития физических качеств). В процессе формирования навыка необходимо обратить внимание на координацию дыхания и движения.

4.1.7. Тактическая подготовка.

Цель тактической подготовки - воспитание у обучающегося способности так организовать и вести спортивное соревнование, чтобы выйти из него победителем или показать наиболее высокий спортивный результат. Основными задачами тактической подготовки являются: приобретение теоретических знаний об арсенале тактических приемов и их применении; воспитание тактического мышления; освоение тактических приемов и их комбинаций. Тактическая подготовка триатлета

строится на основе многолетнего плана. Процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями, навыками должен быть строго дифференцирован с учетом особенностей каждого этапа многолетней подготовки, квалификации и возраста спортсмена.

При разработке плана необходимо учитывать следующие факторы: стратегический план выступления в конкретных соревнованиях, многодневном туре, серии соревнований; уровень подготовленности (с учетом отдельных компонентов: физической, технической, тактической, психической); подготовленность партнеров и команды в целом (эстафетные гонки); подготовленность соперника, проявляющаяся как в индивидуальных, так и командных действиях; соревновательные условия (покрытие трассы, климатические и погодные условия).

4.1.8. Психологическая подготовка.

Основная задача - достижение состояния психологической готовности обучающегося к эффективной деятельности в триатлоне. Подготовка к соревновательной деятельности в современном спорте - сложный многокомпонентный процесс, который должен обязательно предусматривать психологическую подготовку, целенаправленно осуществляемую в ходе всей многолетней спортивной деятельности триатлета.

Психологическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая свои специфические задачи.

Различают два вида психологической подготовки спортсменов - общая психологическая подготовка и специальная психологическая подготовка. Общая психологическая подготовка - система воздействий в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований, с целью формирования психических функций и психологических качеств личности, необходимых гонщику для осуществления эффективной спортивной деятельности.

Важной задачей общей психологической подготовки является формирование устойчивого позитивного отношения обучающегося к соблюдению спортивного режима, способности подчинить многообразие обстоятельств жизни главной спортивной цели.

Психологические качества, с одной стороны, являются проявлением врожденных свойств индивида, а с другой стороны – формируются в процессе занятий спортом. Психологические качества обучающегося находятся в числе наиболее важных факторов, обуславливающих уровень спортивных достижений. Значимые качества, характеризующие триатлета высокой квалификации: уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы; развитая способность к проявлению волевых качеств; устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности, способность к управлению стартовым состоянием; степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды; способность к психологической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации; способность к экстремальной психологической мобилизации; способность воспринимать,

организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Специальная психологическая подготовка - непосредственная психологическая подготовка триатлета к конкретному ответственному соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением в условиях данного соревнования. В процессе предстартовой подготовки практически каждый триатлет подвержен таким психическим состояниям, как высокое эмоциональное возбуждение и тревожность. Повышение нервно-психического возбуждения спортсмена в условиях ответственных соревнований рефлекторно подготавливает его организм к высокоинтенсивной деятельности. Особое место среди средств психологического воздействия занимают способы саморегуляции. Процесс саморегуляции психического состояния основан на умении спортсмена сознательно контролировать, концентрировать и переключать внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных факторов и раздражителей.

4.1.9. Соревновательная подготовка.

В процессе образовательного процесса обучающиеся должны знать:

- виды и характер соревнований по триатлону,
- классификация соревнований (по виду программы, лично-командные),
- календарь и организация соревнований,
- правила проведения соревнований по триатлону,
- положения о соревнованиях, программа и заявки,
- участники соревнований, возрастные группы спортсменов,
- допуск спортсменов к соревнованию,
- обязанности участников, экипировка, личные номера гонщиков,
- велосипеды (требования к размерам велосипеда и его деталям).

4.1.10. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка триатлета - процесс формирования у обучающихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики спорта триатлон. Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих спортсменов.

4.2. Учебно-тематический план многолетней подготовки.

В таблице представлен учебно-тематический план, который включает темы по теоретической подготовке обучающихся.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года / свыше одного года обучения	≈120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии

				выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятие - классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-	Всего на учебно-тренировочном	≈ 600/960		

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятие - спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности

				участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/не до-тренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное

				<p>построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.

				Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Принципы, средства, методы спортивной тренировки.

Процесс многолетней подготовки спортсменов-разрядников направлен на формирование физических и моральных волевых качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, приобретения широкого круга специальных знаний и навыков по их практическому применению. Планирование и проведение тренировочного процесса осуществляется на основе определённых принципов.

Принцип индивидуализации. Воздействие на организм и психику спортсмена только тогда дают положительный результат и обеспечивают быстрый рост физических и психологических качеств, когда осуществляются с учётом

индивидуальных особенностей спортсмена, текущего состояния его тренированности, особенностей мотивационной сферы. Для достижения разного уровня результатов разным спортсменам необходимы различные объёмы и интенсивность тренировок, индивидуальное планирование циклов подготовки, специфические методы подводки к пику спортивной формы.

Принцип доступности. На каждом из этапов подготовки требования (нагрузка, контрольные задания) должны соответствовать уровню подготовленности спортсмена.

Принцип доступности включает в себя требования постепенности и нарастания нагрузок. Тренировочная нагрузка должна не только соответствовать возможностям спортсмена, но и постоянно нарастать. В свою очередь рост нагрузок должен соответствовать возможностям спортсмена. К одинаковым нагрузкам организм спортсмена адаптируется, рост тренированности прекращается, а из-за монотонности и снижения мотивации уровень подготовки и результаты могут снижаться. С другой стороны, неоправданно резкое повышение нагрузок, сверхвысокие, невыполнимые нагрузки и контрольные задания могут привести к заглоблению или к утрате приобретённых навыков и качеств, отказу от тренировок, к снижению уровня подготовленности и падению интереса к выбранному виду спорта в частности к триатлону. Принцип доступности находит своё выражение в известных методических правилах: «от простого к сложному, «от лёгкого к трудному», «от известного к неизвестному».

Принцип цикличности. Периодизация тренировочного процесса, чередование различных по интенсивности и объёму нагрузок – существенная черта современного тренировочного процесса. Обоснованное перспективное планирование различных этапов и циклов, направленных в зависимости от решаемых задач на рост общего уровня тренированности, на совершенствование отдельных сторон готовности спортсмена, на подведение спортсмена к началу главных соревнований.

Принцип рационального чередования нагрузок и отдыха. Тренировочный процесс только тогда даёт положительный результат, когда тренер-преподаватель планирует не только нагрузки, но и постоянно контролирует состояние спортсмена, уделяет равное внимание восстановлению его организма и психики.

В своей практической работе тренер-преподаватель должен использовать всё богатство средств и методов воздействия на организм и личность юного спортсмена.

Средства спортивной тренировки. Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, обще-подготовительные.

Избранные соревновательные упражнения – это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами вида спорта триатлон.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а так же движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально-подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении.

Обще подготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена.

Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств спортсмена, повысить его общую тренированность.

Методы спортивной тренировки. Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и другими факторами. Грамотное планирование, сочетание разнообразных тренировочных методов, умелое педагогическое взаимодействие со спортсменом, использование современных технических средств, индивидуализированный подход к личности спортсмена – всё это должно работать на общую цель: постоянный рост уровня подготовленности триатлета. Существенное значение для обеспечения системности подготовки имеет взаимосвязь и взаимопроникновение средств и методов видов подготовки. Например, использование средств специальной подготовки для наращивания специальных физических качеств или использование тренировок по физической подготовке для формирования отдельных качеств специальной готовности.

Конечным мерилom готовности спортсмена в триатлоне является результат, показанный им на официальных соревнованиях (призовое место, включение в сборные команды области, России, отбор на вышестоящие соревнования и т.д.).

5.1. Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочного занятия в триатлон.

Основной организационной формой спортивной тренировки является учебно-тренировочное занятие.

Учебно-тренировочное занятие проводится в группе. Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировок. Продолжительность занятия зависит от этапа подготовки.

Учебно-тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырёх взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть продолжается около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер-преподаватель знакомит обучающихся с задачами предстоящего занятия. Содержание вводной части включает в себя построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут для новичков до 30-35 мин для подготовленных спортсменов. Эта часть занятия направлена на функциональное вбрасывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждения травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия. Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения. Значительную роль разминка играет в решении

задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение. Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а так же разогрев организма до лёгкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 мин до 2 часов и более. В ней решается от одной до трёх задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

- задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии;
- когда на занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость;
- пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 5-15 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. В заключительной части тренер-преподаватель и спортсмен должны оценить завершённую тренировку.

Эффективными формами организации учебно-тренировочного процесса также являются круговая тренировка.

5.2. Требования к технике безопасности в условиях проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

При занятиях по плаванию в бассейне тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку группы с последующей регистрацией в рабочем журнале, напомнить основные положения техники безопасности в бассейне.
2. Не допускается увеличение числа спортсменов в каждой группе, сверх установленной нормы.
3. Обеспечить организационный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна, присутствие спортсменов в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя запрещено.
4. Внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися в воде, при первых же признаках переохлаждения пловцов вывести группу из воды.
5. Запрещать спортсменам толкать друг друга и погружать с головой в воду, нырять с бортика бассейна без команды, бегать по бортику бассейна, в душевых и раздевалках.
6. При окончании занятий произвести построение и подсчет спортсменов.

При занятиях по плаванию на открытой воде (озеро, пруд, река и т.д.) тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку группы с последующей регистрацией в рабочем журнале, напомнить основные положения техники безопасности на открытой воде.
2. Разбить спортсменов на группы по 3-7 человек, тщательно объяснить условия проведения тренировки (плыть вдоль берега, не заплывать за буйки или ограждения и т.д.)

3. Иметь на тренировке средства спасения (лодка, спасательный круг и т.д.), медицинскую аптечку с необходимым набором медицинских средств.

4. При окончании занятий произвести построение и подсчет спортсменов.

Особое внимание по технике безопасности требует велосипедная тренировка триатлетов на шоссе.

Велосипедные тренировки на шоссе всегда считались одним из опаснейших видов подготовки в триатлоне. Высокие скорости на спусках, различное состояние дорожного покрытия, автомобильное движение и множество других факторов вывели шоссейные тренировки на лидирующее место в травмоопасности.

Для получения допуска к тренировкам на велосипеде спортсмен обязан:

1. Знать правила дорожного движения,
2. Иметь исправный велосипед и необходимую экипировку,
3. Владеть техникой предупреждающих знаков и жестов руками.

Езда на велосипеде без специального велосипедного шлема строго запрещена!

Перед началом велосипедной тренировки тренер-преподаватель обязан:

- произвести короткий инструктаж по технике безопасности;
- тщательно объяснить маршрут выезда на загородное шоссе;
- проверить техническое состояние велосипедов.

Тренировки на шоссе без машины сопровождения - запрещены!

При занятиях легкой атлетикой на стадионе, спортивной площадке и других местах на открытом воздухе спортсменам необходимо знать и выполнять следующие требования по технике безопасности:

1. К занятиям по легкой атлетике допускаются спортсмены прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие при себе специализированную беговую обувь с нескользкой подошвой и соответствующую погоде спортивную одежду;

2. Спортсмены обязаны соблюдать дисциплину на беговых тренировках:

- заниматься легкой атлетикой только в местах, названных тренером-преподавателем, в поле его зрения;
- приступать к выполнению интенсивных легкоатлетических упражнений только после разминки;
- не бежать навстречу общему движению спортсменов на беговой дорожке (бег по кругу стадиона или манежа осуществлять только в направлении против часовой стрелки);
- после про-бегания интенсивных отрезков не допускать стопорящей (резкой) остановки на финише.

Соревнования по триатлону предъявляют к спортсменам особые требования по технике безопасности:

1. При групповом старте с берега или понтона спортсмены обязаны первые метры дистанции плыть строго по прямой, стараясь не допускать столкновений с соперниками.

2. Во время прохождения поворотных буев, на плавательной дистанции, участники соревнований должны не мешать друг другу, исключить притапливания, хватание за ноги соперников.

3. В транзитной зоне запрещается создавать помехи другим спортсменам, раскидывать свой инвентарь и экипировку.

4. На велосипедной дистанции триатлона необходимо соблюдать прямолинейность движения, внимательно следить за покрытием дороги и перемещениями других спортсменов.

5. Во время беговой части триатлона нужно уметь правильно распределять силы по дистанции (не начинать быстро).

6. После финиша следует перейти на ходьбу до полного восстановления дыхания, нельзя резко останавливаться, садиться или ложиться.

При плохом самочувствии или травме на дистанции триатлона, необходимо немедленно обратиться к судье соревнований, тренеру-преподавателю или медицинскому работнику.

6. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ В ТРИАТЛОНЕ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон» основаны на особенностях вида спорта «триатлон» и его спортивных дисциплин.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий по спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон» обеспечивается обязательное соблюдение требований безопасности, в том числе, на этапе начальной подготовки не допускается проведение учебно-тренировочных занятий по плаванию в открытых водоемах, по велогонке – на автомобильных дорогах типа «шоссе».

На этапе начальной подготовки первого и второго года спортивной подготовки учебно-тренировочные занятия проводятся отдельно по каждой составляющей спортивной дисциплины вида спорта «триатлон» (велогонка, плавание).

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «триатлон» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «триатлон» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон».

Расписание учебно-тренировочных занятий по триатлону составляется администрацией ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта, по представлению

тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в общеобразовательных организациях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Количественный состав учебных групп может быть изменён в большую или меньшую сторону с учетом правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Качественный состав групп на этапах спортивной подготовки определен контрольно-переводными нормативами по этапам спортивной подготовки отделения триатлона ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренера-преподавателя осуществляется ежегодно в соответствии с государственным заданием ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта по объему оказываемых государственных услуг по обеспечению спортивной подготовки

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

7.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы:

- наличие объекта инфраструктуры для вида спорта «триатлон» для проведения учебно-тренировочных занятий по определенным видам Программой спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон» с соблюдением требований ПДД;
- наличие помещения для хранения и ремонта велосипедов и иного спортивного инвентаря;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение Программы оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления учебно-тренировочного процесса;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- организацию систематического медицинского контроля

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
2.	Беговая дорожка	штук	2
3.	Велостанок универсальный	штук	1
4.	Верстак железный с тисками	штук	1
5.	Велосипед	штук	6
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Дрель ручная	штук	1
8.	Дрель электрическая	штук	1
9.	Звёзды передние (разных зубьев)	штук	2
10.	Камеры	штук	10
11.	Капсула каретки	штук	5
12.	Кассета шоссейная	штук	6
13.	Кассета	штук	4
14.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
15.	Мяч набивной (медицинбол) 3 кг	штук	3
16.	Мяч футбольный	штук	1
17.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	2
18.	Набор слесарных инструментов	комплект	1
19.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
20.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
21.	Планшет	комплект	1
22.	Покрышка	штук	16
23.	Педали контактные шоссейные	штук	10
24.	Переключатель передний	штук	2
25.	Переключатель задний	штук	2
26.	Рулетка металлическая (20 м)	штук	1
27.	Седло анатомическое	штук	1
28.	Секундомер	штук	2
29.	Спицы	штук	50
30.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	штук	4
31.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
32.	Тормоз ободной	комплект	1
33.	Тормозные колодки	комплект	20
34.	Тормозная ручка	пара	2
35.	Троса и рубашки переключения	штук	100
36.	Трубка	штук	4
37.	Цепи с кассетой	комплект	20
38.	Цепи	штук	8
39.	Чашки рулевые	комплект	10
40.	Шатуны разных размеров	комплект	1
41.	Эксцентрики	штук	10

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велосипед гоночный шоссейный	штук	на обуча-ся	1	2	1	2	1	1	1	1
2.	Велостанок универсальный	штук	на обуча-ся	-	-	1	3	1	2	1	2
3.	Запасные колеса шоссейные	ком-кт	на обуча-ся	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Камеры к соответствующим покрышкам	ком-кт	на обуча-ся	-	-	3	1	4	1	8	1
5.	Покрышки для различных условий трассы	ком-кт	на обуча-ся	-	-	3	1	4	1	8	1
6.	Беруши	пар	на обуча-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Велоперчатки	пар	на обуча-ся	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Велорубашка	штук	на обуча-ся	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Велотрусы	штук	на обуча-ся	-	-	3	1	5	1	8	1
10.	Велотуфли	пар	на обуча-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Велошлем	штук	на обуча-ся	1	2	1	2	2	2	2	2
12.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обуча-ся	-	-	1	1	1	1	2	1
13.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обуча-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обуча-ся	-	-	1	1	1	1	2	1
15.	Купальник (для женщин)	штук	на обуча-ся	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Обувь для бассейна	пар	на обуча-ся	-	-	1	1	2	1	2	1
17.	Очки защитные	штук	на обуча-ся	-	-	1	2	2	2	2	1

18.	Очки для плавания	штук	на обуча-ся	-	-	2	1	2	1	2	1
19.	Плавки (для мужчин)	штук	на обуча-ся	-	-	2	1	2	1	2	1
20.	Полотенце	штук	на обуча-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Футболка спортивная	штук	на обуча-ся	-	-	1	1	1	1	2	1
22.	Шапочка для плавания	штук	на обуча-ся	-	-	2	1	3	1	3	1
23.	Шорты спортивные	штук	на обуча-ся	-	-	1	1	1	1	2	1

7.2. Кадровые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054): – наличие среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшего образования в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшего образования (непрофильного) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

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

7.3. Информационно-методические условия реализации

1. Официальный интернет-сайт Федерации триатлона России [электронный ресурс] URL: <https://www.rustriathlon.ru> (дата обращения: 20. 11. 2021).
2. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru> (дата обращения: 18. 11. 2021).
3. Официальный интернет-сайт Международного союза триатлона (World Triathlon) <https://www.triathlon.org> (дата обращения: 20. 11. 2021).
4. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru> (дата обращения: 17. 11. 2021).
5. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 17. 11. 2021).
6. 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).
7. 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).
8. Армстронг Л., Кармайкл К. Программа подготовки Лэнса Армстронга-М.: Попурри, 2004. -244 с.
9. Браунли А. Плыть, ехать, бежать. Путь к олимпийскому пьедесталу в триатлоне. -М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. -272 с.
10. Клайн М., Джекобсон Т. Анатомия триатлона. -М.: Попурри, 2013. -216 с.
118. Правила проведения соревнований по триатлону, дуатлону, акватлону и зимнему триатлону. -М.: Федерация триатлона России, 2010. -31 с.
11. Программа комплексной подготовки спортсменов-триатлетов как средство повышения эффективности тренировки / Л. И. Вериго, Е. Н. Данилова, А. Н.Христофоров // Вести. КрасГАУ. -2014. -№ 7. -С. 239-242

8. ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

8.1. Методические указания по организации тестирования контрольных упражнений (нормативов) для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки.

**Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки отделения триатлона
ГБУ ПОСШОР водных видов спорта на 2022-2023 учебный год.
Мальчики.**

№ п/п	Нормативы	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
1.	Бег на 30 м (сек)	5,8			-					-	-
2.	Бег на 60 м (сек)	-			10,0					8,2	7,8
3.	Бег на 1000м (сек)	-			4,30					-	-
4.	Бег на 3000м (сек)	-			-					10,30	9,30
5.	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	70			65					65	65
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; кол-во раз	10	12	14	15	16	17	18	19	22	25
7.	Приседания за 15 сек; кол-во раз.	10	11	12	-					-	-
8.	Прыжок в длину с места; см	150	155	160	165	165	170	170	175	180	190
9.	Плавание; 100м в/с (сек)	+	2.00,0	1.30,0	-	-	-	-	-	-	-
10.	Плавание; 300м в/с (сек)	-	-	-	4.30,0	4.20,0	4.10,0	4.00,0	3.50,0	-	-
11.	Плавание; 500м в/с (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	6.20,0	6.10,0
12.	Выполнение стартов, прохождение транзитных зон, владение велосипедом (разгон, торможение, прохождение поворотов, восьмёрка, езда в группе).	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+
13.	Минимальный норматив* - спортивный разряд на избранной дистанции (начало уч.года/окончание)	б/р	б/р/ 3юн.	3юн. /2юн.	2юн./ 1юн.	1юн./ III	III/ II	II /I	I /КМС	КМС**/МС	МС

Девочки.

№ п/п	Нормативы	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
1.	Бег на 30 м (сек)	6,2			-					-	-
2.	Бег на 60 м (сек)	-			11,0					9,4	8,9
3.	Бег на 1000 м (сек)	-			5,0					-	-
4.	Бег на 3000 м (сек)	-			-					12,0	11,0
5.	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	65			60					60	60
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; кол-во раз	6	8	10	10	10	11	11	12	15	20
7.	Приседания за 15 сек; кол-во раз	8	9	10	-					-	-
8.	Прыжок в длину с места; см	140	145	150	150	150	155	155	160	160	170
9.	Плавание; 100 м в/с (сек)	+	2.15,0	1.40,0	-	-	-	-	-	-	-
10.	Плавание; 300 м в/с (сек)	-	-	-	5.00,0	4.50,0	4.40,0	4.30,0	4.20,0	-	-
11.	Плавание; 500 м в/с (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	6.50,0	6.30,0
12.	Выполнение стартов, прохождение транзитных зон, владение велосипедом (разгон, торможение, прохождение поворотов, восьмёрка, езда в группе).	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+
13.	Минимальный норматив* - спортивный разряд на избранной дистанции (начало уч.года/окончание)	б/р	б/р/ 3юн.	3юн. /2юн.	2юн./ 1юн.	1юн. /III	III/ II	II/ I	I /КМС	КМС**/МС	МС

«*» - при наличии 1юн., 3 спортивного разряда по видам спорта: плавание, л/а, велоспорт спортсмен может быть зачислен в ГНП 3 года обучения; 1,2 спортивного разряда - в ТГ 1 года обучения, кмс - в ТГ 3 года обучения, «**» - норматив считается выполненным при улучшении показателей для перевода на другой год обучения.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Физическая подготовка

Бег 30 м, 60 м проводится после 10-15-минутной разминки на легкоатлетической дорожке в спортивной обуви без шипов. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. В каждом забеге участвуют не менее двух испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Критерием служит минимальное время. Разрешается только одна попытка.

Инвентарь: секундомер.

Бег 1000 м, 3000 м используется для определения общей выносливости. Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах. Критерием служит минимальное время.

Инвентарь: секундомер.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП. стартовой линии в исходное положение – ноги параллельно – и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах. Если испытуемый коснулся поверхности какой-нибудь частью тела, кроме ступней, попытку не засчитывают. Отрывать ступни от пола до прыжка не разрешается.

Инвентарь: рулетка.

Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение – ноги параллельно – и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах. Если испытуемый коснулся поверхности какой-нибудь частью тела, кроме ступней, попытку не засчитывают. Отрывать ступни от пола до прыжка не разрешается.

Инвентарь: рулетка.

Выкрут прямых рук вперед-назад - выполняется с помощью гимнастической палки хватом сверху, с минимально возможным расстоянием между руками. Сгибание в локтевых суставах недопустимы. Расстояние измеряется в см.

Инвентарь: рулетка.

Приседания за 15,0 сек. – выполняется из положения основной стойки.

Получив сигнал тренера-преподавателя для начала упражнения, испытуемый начинает выполнять упражнение. Во время приседания руки выносятся вперед, пятки не отрываются от пола, сгибание ног в коленном суставе не менее 90 градусов. Считается количество раз.

Инвентарь: секундомер.

Плавание 100, 300, 500 м - Упражнение выполняется со старта, кролем на груди с прохождением дистанции с соревновательной скоростью. Результат фиксируется в минутах.

Инвентарь: секундомер.

Для проверки **уровня технико-тактической подготовленности** проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации выполнения техники стартов, умения прохождения транзитных зон, владение велосипедом.

Оценивается знание терминологии в триатлоне, умение правильно выполнить все технические элементы. Важными критериями являются рациональность выполняемой техники.