

Рассмотрена на заседании
педагогического совета:
МБОУ ДО СШ «Водник»
(наименование учреждения)
от 22.01.2024 г. № 3

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ ДО СШ «Водник»
(наименование должности руководителя организации)

 / Шербак И.С.
(подпись) (расшифровка)

22.01.2024 г.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ВОДНИК»

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Триатлон»**

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – 4 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
 - на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения

- 1.1. Пояснительная записка.....стр.3
1.2. Краткая характеристика вида спорта «триатлон»стр.3
1.3. Наименование входящих в вид спорта «триатлон» спортивных дисциплин..... стр.4

2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы.....стр.5

3. Характеристика дополнительной образовательной Программы

- 3.1. Сроки реализации этапов подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....стр.11
3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.....стр.12
3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «триатлон»....стр.13
3.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса.....стр.15
3.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки..... стр.17

4. «Практический раздел» Программы

- 4.1. Годовой учебно-тренировочный план.....стр.17
4.2. Календарный учебно-тренировочный график.....стр.22
4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий..... стр.22
4.4. Режим учебно-тренировочного процесса.....стр.23
4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя.....стр.25
4.5.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки,.....стр.26
4.5.2. Специфика организации тренировочного процесса..... стр.28
4.5.3. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий.....стр.38
4.5.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....стр.54
4.5.5. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузокстр.57
4.5.6. Рекомендуемые объемы индивидуальной спортивной подготовки.....стр.60
4.5.7. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.....стр.62
4.5.8. Планирование восстановительных мероприятий..... стр.85
4.5.9. Рекомендации по планированию спортивных результатов..... стр.91
4.5.10. Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики.....стр.92
4.6. Примерный календарный план воспитательной работы..... стр.94
4.7. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....стр.94
4.8. Аттестационные формы контроля и оценочные материалы.....стр.99

5. Иные требования

- 5.1. Требования к научно-методическому обеспечению..... стр.113
5.2. Требования к технике безопасности..... стр.113
5.3. Требования к кадровому составу, оборудованию, спортивному инвентарю и экипировке необходимым для реализации Программы..... стр.117

6. Перечень информационного обеспечения.....стр.121

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта триатлон (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта триатлон, утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 02.11.2022 года № 906), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 N 999 «Об утверждении требований к обеспечению системы подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта Российской Федерации от 19.02.2022 года № 1255 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)» (требования и условия их выполнения по виду спорта «триатлон»);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н " 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 труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий";

- Приказ Минспорта России от 02.11.2022 № 906 «Об утверждении ФССП по виду спорта «Триатлон».

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта триатлон, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТГ), совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ); распределение объемов тренировочных нагрузок; участие в спортивных соревнованиях.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки триатлетов и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды региона по триатлону, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по триатлону.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Вид спорта «триатлон» – комплексный циклический вид спорта, представляющий собой непрерывное троеборье, состоящее из сегментов исходя из специфики каждой

спортивной дисциплины. Триатлон как вид спорта способствует гармоничному развитию личности, проявлению человеком всех своих физических возможностей.

Всероссийские соревнования по триатлону проводятся в следующих спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (ВРВС):

триатлон: плавание + велогонка + бег

триатлон - спринт

триатлон - эстафета (3 чел.)

триатлон - эстафета (2 м + 2 ж)

триатлон - длинная дистанция

триатлон - зимний: бег + гонка на горном велосипеде + лыжная гонка

триатлон - зимний - эстафета (3 чел.)

дуатлон: бег + велогонка + бег

дуатлон - спринт

дуатлон - эстафета (3 чел.)

акватлон: бег + плавание + бег или плавание + бег

триатлон-кросс: плавание + гонка на горном велосипеде + кросс

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения соревнований;

Соревнования проводятся по следующим возрастным категориям:

-юноши, девушки (13-14 лет);

-юноши, девушки (15-17 лет);

-юниоры, юниорки (16-19 лет);

-юниоры, юниорки (18-23 года);

-мужчины, женщины.

Юниоры, юниорки (18-23 года) допускаются к соревнованиям среди мужчин, женщин. Спортсмены не могут принимать участие в течение 36 часов более, чем в одном соревновании в любой дисциплине триатлона, когда одно мероприятие имеет стандартную дистанцию или длиннее. Исключения составляют участие в командных эстафетах на супер-спринтерских дистанциях и акватлоне.

Категории соревнований

	«Мужчины», «женщины»	«Юниоры», «юниорки» до 23 лет	«Юниоры», «юниорки» до 19 лет; «юноши», «девушки» 15-17 лет
ТРИАТЛОН			
Командная эстафета	Да	Да	Да
Спринтерская дистанция	Да	Да	Да
Стандартная дистанция	Да	Да	
Средняя и длинные дистанции	Да	Да	
ДУАТЛОН			
Командная эстафета	Да		Да
Спринтерская дистанция	Да	Да	Да
Стандартная дистанция	Да	Да	
Длинная дистанция	Да	Да	
АКВАТЛОН			
Стандартная дистанция	Да	Да	Да
Длинная дистанция	Да	Да	
ЗИМНИЙ ТРИАТЛОН			
Командная эстафета	Да		Да
Спринтерская дистанция			Да

Стандартная дистанция	Да	Да	
КРОСС-ТРИАТЛОН			
Командная эстафета	Да		Да
Спринтерская дистанция			Да
Стандартная дистанция	Да	Да	

Плавательный сегмент.

Спортсмены могут использовать любой стиль плавания для передвижения по воде. Они так же могут идти в воде или плыть. Разрешается отталкиваться от земли в начале и в конце каждого плавательного круга. Спортсмены обязаны следовать предписанному маршруту плавания. Спортсменам разрешается стоять на дне или отдыхать, держась за неподвижный предмет, такой как буй или неподвижная лодка. В экстренных случаях, спортсмену следует поднять над головой руку и позвать на помощь. В случае, если спортсмену помощь оказана официально, он обязан прекратить соревнование. В зависимости от длины дистанции и температуры может быть разрешено использование гидрокостюмов. 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, должны вернуться на неё 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.

Длина беговой дистанции варьируется в зависимости от возраста и пола участников и может быть от 750 м (в командной эстафете младших возрастов) до марафонской дистанции.

Спортсмен обязан:

- Бежать или идти;
- Носить официальный стартовый номер. На всероссийских соревнованиях по решению ТД спортсменам категорий мужчины и женщины может быть разрешено не носить стартовые номера, о чём 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 манёврах 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»).

1.2.Отдельные дисциплины триатлона

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.

Соревнования по триатлону на среднюю и длинную дистанции.

Медицинская помощь, питание и прием жидкостей разрешены на пунктах организаторов соревнований или в тренерских зонах. Всякая другая внешняя помощь запрещается.

Дистанции:

Гоночная трасса должна быть достаточно холмистой и иметь технические аспекты, вызывающие затруднения. 5% отклонение по длине дистанции для велотрассы допускается при условии, что оно утверждено.

Штрафные санкции: 5-минутный штраф должен налагаться за нарушение правила драфтинга, который должен исполняться в следующей штрафной зоне. Если спортсмен получает 3 штрафа за драфтинг, он должен быть дисквалифицирован.

Тренерские зоны: Тренерам выделяются обозначенные зоны, доступные на сегментах велогонки и бега, чтобы поддерживать спортсменов собственным питанием и напитками.

Транзитная зона:

В транзитной зоне персонал оргкомитета могут помогать спортсменам в получении и размещении своих велосипедов и выдаче их снаряжения. Данное сервисное обслуживание должно быть равным для всех спортсменов. Спортсменам разрешается заменять стартовый костюм в транзитной зоне. Если спортсмену необходимо обнажиться, это действие необходимо выполнить внутри палатки, обеспечиваемой для этой цели оргкомитетом гонки. Вся униформа, используемая спортсменом, должна соответствовать Правилам вида спорта триатлон.

Стартовые костюмы (униформа):

Разрешается молния спереди. Застежка-молния может быть расстегнута до конца грудины во время соревнований, за исключением последних 200 метров пробега, когда ее необходимо застегнуть.

Командные соревнования и эстафетные гонки.

Виды командных соревнований

Дисциплина триатлона	Тип соревнования
Триатлон	3 чел. одного пола / 4 чел. смешанная эстафета (2 м + 2 ж)
Триатлон длинная дистанция	Со сложением 3-х лучших результатов

	по времени
Дуатлон	3 чел. одного пола / 4 чел. смешанная эстафета (2 м + 2 ж)
Триатлон -зимний	3 чел. одного пола / 4 чел. смешанная эстафета (2 м + 2 ж)
Триатлон -кросс	3 чел. одного пола / 4 чел. смешанная эстафета (2 м + 2 ж)

Смешанная эстафета: Команда состоит из 4 спортсменов: 2-х мужчин и 2-х женщин, которые соревнуются в следующем порядке: женщина, мужчина, женщина, мужчина. Это действительно для триатлона, дуатлона, кросс-дуатлона и зимнего триатлона. Итоговое время команды начинается со старта первого члена команды и заканчивается с финишем четвертого спортсмена. Время отсчитывается непрерывно и отсчёт времени не прерывается между спортсменами. Эстафета из 3-х спортсменов: Команда состоит из 3-х спортсменов одного пола. Это действительно для триатлона, кросс-триатлона, дуатлона, кросс-дуатлона и зимнего триатлона. Итоговое время команды начинается со старта первого члена команды и заканчивается с финишем четвертого спортсмена. Время отсчитывается непрерывно и отсчёт времени не прерывается между спортсменами.

Командные соревнования, основанные на индивидуальных результатах: Итоговое время команды является результатом сложения 3-х лучших результатов по времени спортсменов одной команды и одного пола. В случае равенства результатов время, показанное третьим членом команды, должно определить результат всей команды. Применяются основные положения Правил по виду спорта триатлон. Минимальный возраст равен 15 годам.

Передача эстафеты.

Передача эстафеты от одного члена команды другому должна проводиться внутри зоны передачи, длина которой равна 15 метров. Передача выполняется прибывающим спортсменом путем контакта его руки и тела стартующего спортсмена внутри зоны передачи эстафеты. Если передача эстафеты происходит непреднамеренно вне зоны передачи, команда должна получить штрафные 10 секунд, которые должны отбываться в штрафной зоне. Если передача эстафеты была сделана преднамеренно вне зоны передачи эстафеты, команда должна быть дисквалифицирована. Если передача эстафеты не выполнена, команда должна быть дисквалифицирована. До момента передачи эстафеты спортсмены должны ожидать в зоне накопления до тех пор, пока судья не разрешит им войти в зону передачи эстафеты.

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.

Беговой сегмент:

Беговая обувь являются обязательной на беговом сегменте. Это правило не применяется к спортсменам возрастных групп. Разрешается использовать беговую обувь с шипами.

Велогонка МТВ:

Минимальный размер шин составляет 26 x 1,5 дюйма, что подразумевает, что наименьшая ширина шины не может быть меньше 40 мм. Переднее и заднее колесо могут иметь разный диаметр. Велогонка на соревнованиях по зимнему триатлону проводится на трассах по пересеченной местности, а также может быть проведена на обычных дорогах;

Спортсменам разрешается толкать и нести велосипеды. Драфтинг разрешается. По требованиям безопасности может быть запрещен обгон других спортсменов перед входом в транзитную зону. Круговые спортсмены не снимаются с гонки. Ремонт велосипедов во время гонки может выполняться только собственными силами самого спортсмена, разрешается пользование только инструментом имеющимся с собой. Обязательно использование велосипедной обуви на сегменте велогонки. Данное правило не применяется к спортсменам возрастных групп. Шипованные шины разрешаются при условии, что шипы короче 5 мм, измеренные от поверхности шины. Разрешены традиционные велосипедные МТВ рули. Концы труб должны иметь заглушки.

Лыжная гонка:

Тестирование снаряжения (лыж) разрешается до гонки на специально обозначенной лыжне или на гоночной трассе при условии объявления этого судьями. Спортсмены не могут сопровождаться членами команды, тренерами, представителями или другими лидерами на трассе во время гонки. Разрешена замена одной лыжи и обеих лыжных палок;

Спортсмены могут передвигаться на лыжах, используя предпочитаемый ими способ передвижения. Конкретные участки трассы могут иметь ограничения, на них обязательно использование классического стиля или одновременного бесшажного хода. Ношение велосипедного шлема на сегменте лыжной гонки не разрешается. Однако из-за влияния холодных температур на подвижность, ношение шлема может быть санкционировано ТД;

Как только догоняющий спортсмен попросил уступить лыжню, обгоняемый спортсмен должен как можно скорее отойти в сторону. На финишной прямой (30 -50 м) свободный стиль может быть запрещен. На специально подготовленных классических лыжнях одновременный бесшажный ход может быть обязательным. Это положение объявляется на брифинге спортсменов. Спортсмены не должны снимать лыжи, ближе 10 метров от финишной линии. Последняя проверка лыж проходит после этой линии;

Лыжные ботинки являются обязательными для сегмента лыжной гонки. Это правило может не применяться для спортсменов возрастных групп.

Бег на снегоступах:

Полную дистанцию участникам необходимо преодолеть на снегоступах, надетых на ноги. Спортсменам не разрешается менять ни один из снегоступов. Снегоступы должны быть как минимум 18 см (7 дюймов) в ширину и 51 см (20 дюймов) в длину, и иметь минимальную полезную поверхность 774 квадратных сантиметра (120 квадратных дюймов). После запроса на обгон, сделанного догоняющим спортсменом, обгоняемый спортсмен должен как можно скорее отойти в сторону.

Конькобежный сегмент:

Разрешены все типы коньков, включая озёрные коньки (Nordicblades). Спортсменам не разрешается замена ни одного конька. После запроса на обгон, сделанного догоняющим спортсменом, обгоняемый спортсмен должен как можно скорее отойти в сторону. Спортсмены должны носить шлем, как указано в Правилах (5.2.e).

Транзитная зона:

Передвижение на лыжах или велосипеде внутри транзитной зоны запрещается. Участники соревнований должны надевать и снимать свои снегоступы и коньки внутри транзитной зоны на отведённом им месте. Если предоставляется «Зона смены лезвий» спортсмены могут выбрать её, чтобы прикрепить лезвия там. В транзитной зоне судьи могут ассистировать спортсменам в получении и размещении их велосипедов и выдаче их снаряжения. Этот сервис должен быть равным для всех спортсменов. Все спортсмены должны быть в надёжно застёгнутом и правильно надетом шлеме, с момента снятия велосипеда со стойки или надевания коньков до тех пор, пока они не поставили велосипед в стойку после завершения велогонки или не сняли коньки. «Зона смены лезвий» может быть организована около кромки льда. Зона сброса мусора размещается после «линии постановки на лыжи», там спортсмены могут сбрасывать защитные приспособления для лыжных ботинок.

Тренерская зона: Тренерам отводится определенное место (Тренерская зона) на велосипедном и лыжном сегментах, чтобы подавать спортсменам их собственную пищу и напитки.

Определение финиша: Спортсмен считается «финишировавшим» в момент, когда носок его переднего лыжного ботинка пересекает вертикальную линию, идущую от передней кромки финишной линии.

Погодные условия: гонка должна быть отменена, когда температура воздуха опускается ниже -18°C.

Кросс-триатлон. Кроссовый триатлон состоит из плавания, велогонки на горном велосипеде (МТВ) и бега по пересеченной местности.

Дистанции: Требования к трассе: она должна быть холмистой и иметь сложные технические аспекты. Предел допустимого отклонения длины дистанции велогонки –5%, если это одобрено ТД.

Сегмент велогонки МТВ: Максимальный диаметр шины для МТВ составляет 29 дюймов. Минимальный размер в поперечном сечении равен 1,5 дюйма. Передние и задние колёса могут иметь разный диаметр. Разрешены шипованные шины и шины без протектора (слики). Спортсменам разрешается толкать и нести велосипеды. Драфтинг разрешается. По требованиям безопасности может быть запрещен обгон других спортсменов перед входом в транзитную зону. Круговые участники не снимаются с гонки. Рулевые насадки запрещены. Традиционные шоссейные рули запрещены. Традиционные велосипедные МТВ рули разрешены. Концы труб должны иметь заглушки.

Беговой сегмент: Шипованные туфли разрешены.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "триатлон"

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "триатлон" основаны на особенностях вида спорта "триатлон" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "триатлон", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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".

2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных; образовательных; спортивных.

Подготовка спортсменов, специализирующихся в «триатлоне», проводится в несколько этапов, каждый из которых имеет собственные специфические задачи и особенности. Основными отличиями являются возраст и уровень подготовленности занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу.

Этап начальной подготовки (НП). На этом этапе ведется работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, формирование интереса к занятиям спортом; освоение основ техники по виду спорта «триатлон», общие знания об антидопинговых правилах; укрепление здоровья спортсменов;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТГ). Основными задачами данного этапа являются формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «триатлон»; повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки; воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность; соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания; овладение навыками самоконтроля; приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях; овладение общими знаниями о правилах вида спорта «триатлон»; знание антидопинговых правил; укрепление здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Основными задачами данного этапа являются формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов; повышение уровня общей физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; повышение функциональных возможностей организма спортсменов; формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в официальных спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания; положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях; овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «триатлон»; приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «триатлон»; знание антидопинговых правил; сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Основными задачами на данном этапе является сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата; повышение функциональных возможностей организма; достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации; участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов; сохранение здоровья спортсменов.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, а также формирование личностных результатов.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям и задачам, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

1. На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "триатлон";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "триатлон";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "триатлон";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "триатлон»
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "триатлон";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

3. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "триатлон

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 – 5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

Под возрастом понимается разница между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится количество лет по году рождения соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

На этапы спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившим требования, необходимые для зачисления в учебно-тренировочные группы, согласно нормативам по физической подготовке, установленные Организацией для этой возрастной группы.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, определяется Организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Количественный состав групп в зависимости от этапа спортивной подготовки определен Приказом Минспорта России от 2 ноября 2022 г. №906 (Приложение №1).

Для наиболее перспективных выпускников в СШ «Водник» предоставляется возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до 4 (четырёх) лет (до 10% от количества обучающихся).

3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяется Организацией на основании единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься легкой атлетикой, имеющие заключение врача об отсутствии противопоказаний к занятиям легкой

атлетикой и прошедшие индивидуальный отбор в соответствии с локальными актами Организации. Перевод по годам подготовки этапа начальной подготовки осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке;

Тренировочный этап делится на периоды: начальной специализации и углубленной специализации. Этап формируется на основе индивидуального отбора из числа занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам подготовки тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства - к занятиям на данном этапе допускаются лица, прошедшие процедуру индивидуального отбора, либо спортсмены успешно завершившие тренировочный этап, выполнившие нормативы контрольных тестов по общефизической и специальной подготовленности и выполнившие норматив спортивного разряда.

Этап высшего спортивного мастерства - основными критериями для зачисления на данный этап является выполнение контрольным нормативов по общефизической и специальной подготовке, а также спортсмены, выполнившие норматив спортивного разряда.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, учитывают их возраст и пол, а также особенности вида спорта "триатлон" и определены в Приложениях №№ 6-9 ФССП.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "триатлон» и его спортивных дисциплин определяются Организацией.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» определяется Организацией соответствующим локальным нормативным актом.

3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности

Объем соревновательной деятельности находится в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, а также с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Приложением №4 к ФССП по виду спорта «триатлон», утвержденному приказом Минспорта России от 2 ноября 2022 г. №906 определен следующий 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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценки уровня развития физических качеств, выявления сильных и слабых сторон спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным, перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных легкоатлетов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов.

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

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта "триатлон";
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "триатлон";
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил,

утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, реализующей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

В зависимости от этапа многолетней подготовки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса. По мере роста квалификации легкоатлетов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся основные соревнования, играющие значительную роль на этапах совершенствования спортивного мастерства и этапах высшего спортивного мастерства.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов спортивной школы, не форсируя ее, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (региональных, краевых, школьных и т.п.) соревнований. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта. Чем выше стаж и мастерство спортсмена, тем в большей степени на систему соревнований оказывает влияние всероссийский календарь соревнований по триатлону.

Большое разнообразие видов спорта, культивируемых федерации триатлона России, дает возможность выступать в соревнованиях практически круглогодично. Но основные старты в Олимпийском триатлоне приходятся все-таки на летний период. Главной отличительной особенностью соревнований в триатлоне является Кубковая система. На международных стартах это Кубок Европы, Кубок Мира и Кубковый турнир Чемпионата Мира (Чемпионская серия), на всероссийском уровне это кубок России и Кубок Федерации по триатлону, зимнему триатлону, дуатлону и акватлону. Кроме перечисленных видов спорта триатлеты так же участвуют в соревнованиях по плаванию, велосипедным гонкам на шоссе, и легкой атлетике (беговые дистанции).

3.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Объем учебно-тренировочного процесса устанавливается в Программе в соответствии с возрастом и уровнем спортивной квалификации обучающихся и выражается в годовом объеме часов по отдельным этапам спортивной подготовки.

В соответствии с Приложением №2 к ФССП по виду спорта «триатлон», утвержденному приказом Минспорта России от 2 ноября 2022 г. №906, годовой объем не должен превышать:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	14	18	24	32
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1248	1664

Для достижения высоких результатов требуется очень напряженная тренировочная работа. Подготовка к высшим достижениям представляет собой длительный процесс, начало которого приходится на детство, а завершение – на зрелый возраст. Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в легкой атлетике от детского возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д. В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня, а в работе с юношами – через 3-4 дня. Это надо рассматривать как первое методическое правило

чередования занятий в микроциклах тренировки. Исключение из него, и то для спортсменов самой высокой квалификации и в состоянии отличной подготовленности, надо делать лишь при подготовке к крупным соревнованиям. После большой нагрузки любой направленности на следующий день можно проводить или разгрузочное занятие, или занятие другой направленности, но с пониженной нагрузкой.

3.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «триатлон». Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, проводится по программам углубленных медицинских обследований. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского обследования. Лица, не имеющие «медицинского допуска», к тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям не допускаются.

Медицинские противопоказания к прохождению спортивной подготовки, определяются в соответствии с клиническими рекомендациями (протоколами лечения), разрабатываемыми и утверждаемыми медицинскими профессиональными некоммерческими организациями с учетом состояния здоровья лица, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физической активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта и спортивной дисциплины с учетом возрастных особенностей и пола лица.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки. Результаты медицинского осмотра вносятся в медицинскую документацию лица, прошедшего медицинский осмотр.

Основанием для допуска лица, занимающегося спортом, к спортивным мероприятиям является наличие у него медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

В заявке на участие в спортивных соревнованиях проставляется отметка "Допущен" напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью. Заявка на участие в спортивных соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

4. «ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ

4.1. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план Организации (далее – учебный план) составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели. Он определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки. Учебный план заполняется Организацией в соответствии с Приложением №5 к ФССП по виду спорта «триатлон», утвержденному приказом Минспорта России от 2 ноября 2022 г. №906.

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен ствования спортивн ого мастерст ва	Этап высшего спортивн ого мастерст ва
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	25 - 40	20 – 35	14 - 20	10 - 15	8 - 12	8 - 12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	35 - 50	40 – 55	45 - 60	48 - 62	48 - 62	50 - 66
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9
4.	Техническая подготовка (%)	18 - 22	18 – 24	18 - 24	18 - 24	15 - 20	11 - 15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1 - 2	1 – 3	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 – 3	2 - 4	2 - 4	3 - 5	4 - 6

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие триатлонистов и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям соответствующей дисциплины триатлона, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей триатлонистов и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики, показателей соревновательной нагрузки и психической

напряженности. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в триатлоне.

Теоретическая подготовка проводится с целью повышения общих и специальных знаний триатлонистов. В содержание теоретической подготовки входит изучение важнейших решений по вопросам развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, основ отечественной системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил соревнований, ознакомление с основами педагогики, физиологии, психологии, гигиены. Приобретение теоретических знаний способствует более быстрому росту спортивного мастерства обучающихся.

Психологическая подготовка направлена на совершенствование механизмов нервно-психической регуляции функций организма и поведения триатлонистов. Основные психические качества, необходимые триатлонисту, формируются и совершенствуются в процессе ежедневных тренировочных занятий, в активной соревновательной деятельности. Поэтому там, где процесс подготовки организован методически правильно, есть хорошая основа для совершенствования этих качеств.

Техническая подготовка. Техническая подготовка - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных виду спорта «триатлон» и доведение их до совершенства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование. Под спортивной техникой понимают специфический общепринятый и принципиально закономерный способ решения спортивно-двигательной задачи, сложившийся в спортивной практике. Иногда под техникой понимают определенный способ выполнения двигательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективности использования спортсменом своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности. Тактическая подготовка сводится к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований и целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому переключению с одной системы тактических действий на другую. Тактическая подготовка предусматривает предварительную разработку своих действий и последующую их реализацию в условиях соревнований. Тактическая подготовка формируется исходя из функциональных возможностей спортсмена, технического совершенства, психической готовности, уровня соревнований.

Годовой учебный план определяет **общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса** в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видов спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как основных звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы.

Этап высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо помнить, что данные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе.

Рекомендуется использовать две разновидности годовых планов, которые существенно различаются по своей структуре.

Первая разновидность предназначена для использования на этапе начальной подготовки. На этом этапе для детей младшего возраста официальные соревнования не

предусмотрены, и поэтому в планах нет жестко заданных по продолжительности подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Большой разницы в структуре нагрузок в разных частях года может не быть. Вместе с тем, на структуру нагрузок годовичного плана для спортсменов этого возраста влияет климатический фактор. Поэтому в теплые месяцы года объем средств технической подготовки должен быть запланирован наибольшим. В зимнее время, когда в большинстве случаев занятия проводятся в помещениях, преобладают упражнения общей физической подготовки.

Вторая разновидность годовичных планов содержит рекомендации для заключительных этапов многолетней подготовки. У триатлонистов, тренирующихся на этих этапах, тренировочная и соревновательная деятельность проводится в соответствии с «Календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий по триатлону на очередной год», в котором приведены внутрироссийские и международные официальные соревнования по триатлону.

Годовой план подготовки составляется тренером-преподавателем для каждой тренировочной группы в соответствии с режимом тренировочной работы. В годовом плане детально излагается содержание тренировки с учетом поставленных задач, возраста занимающихся и их подготовленности, календаря соревнований. В планировании особенно важно учитывать режим учебы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы).

Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годовичного цикла.

Годовой план подготовки включает в себя такие компоненты: цели и задачи подготовки, календарь соревнований, календарь тренировочных сборов, структуру годовичного цикла тренировки, распределение тренировочной нагрузки по периодам и этапам (мезоциклам) подготовки, систему контроля, контрольные нормативы, мероприятия по восстановлению. В зависимости от сроков соревнований, уровня подготовленности годовой план может включать от одного до четырех макроциклов.

В годовом плане подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку основных (главных) соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годовичного плана периодов и основных этапов (мезоциклов), обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов.

Разделы плана, отпечатанные на развернутом листе, делают этот документ наглядным и очень удобным в практической повседневной работе тренера. Такая форма планирования позволяет осуществлять его анализ.

При разработке годовичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

- последовательное или комплексное совершенствование двигательных способностей, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности:

- в использовании средств общей физической подготовки — от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта;

- от широкого использования средств, развивающих двигательных способностей и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, - к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании средств специальной физической подготовки:

- следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений (быстрое напряжение и быстрое расслабление в работе мышц) к контролю над быстрыми движениями;

- от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих (в соответствии с параметрами соревновательной деятельности) амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта (прыжки, метания, комбинации и т.д.) от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Примерный тренировочный план по триатлону из расчета на 52 недели

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап Совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год		2, 3 год		1, 2 год		3, 4, 5 год		%	час.	%	час.
	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.				
Общая физическая подготовка	34	106	28	131	15	125	10	94	12	175	10	166
Специальная физическая подготовка, в том числе:	42	131	46	215	55	457	57	533	55	801	59	982
плавательный сегмент	34	106	38	178	31	258	28	262	24	350	20	333
велосипедный сегмент	0	0	0	0	10	83	15	140	18	262	23	383
беговой сегмент	8	25	8	37	14	116	14	131	13	189	16	266
Техническая подготовка, в том числе:	20	63	21	98	21	175	21	197	19	277	11	183
плавательный сегмент	17	54	15	70	8	66	7	66	6	87	4	67
велосипедный сегмент	0	0	2	9	5	42	5	47	5	73	2	33
беговой сегмент	3	9	4	19	5	42	5	47	5	73	4	67
транзитная зона	0	0	0	0	3	25	4	37	3	44	1	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	9	3	14	6	50	7	65	8	116	11	183
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	3	2	10	3	25	5	47	6	87	9	150
Общее количество часов в год		312		416		728		936		1248		1664
Количество часов в неделю		6		8		14		18		24		32
Количество тренировок в неделю		3		4		8		12		14		14
Количество тренировок в год		156		208		416		624		728		728
Продолжительность тренировочного занятия, час.		до 2		до 3		до 3		до 3		до 4		до 4

4.2. Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график составляется на учебный год тренером-преподавателем самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в дополнительной образовательной Программе спортивной подготовки по спорта «триатлон», и включает в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течении учебного года, медико-биологических и восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятий.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года Организации.

При составлении учебно-тренировочного графика учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» и (или) его отдельным спортивным дисциплинам.

4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий, для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям. Перечень тренировочных мероприятий определен Приложением N3 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» утвержденному приказом Минспорта России от 2 ноября 2022г. №906.

N 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-	-	14	18	18

	тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
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		

4.4. Режим учебно-тренировочного процесса

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Режим учебно-тренировочного процесса составляется Организацией ежегодно для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения и включает в себя: - наименование спортивной дисциплины; - фамилию, имя, отчество тренера-преподавателя; - этап спортивной подготовки, год обучения; - дни недели, количество часов в неделю; - место проведения учебно-тренировочных занятий; - количество обучающихся; - максимальный и минимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в астронамических часах; - требования по физической и спортивной подготовке на начало и конец учебного года.

Для каждого этапа спортивной подготовки и года обучения устанавливается начало и окончание учебно-тренировочного процесса.

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	31 августа
Продолжительность учебного года	52 недели
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	В астрономических часах: 1 час занятия = 60 минут
Начало занятий	8:00
Окончание занятий	20:00
Каникулы	Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, турниры в группах, организуется культурно-воспитательная работа с обучающимися, допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.

Тренировочные занятия с учащимися, проходящими спортивную подготовку, проводятся в соответствии с расписанием. Под расписанием тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя Организации. Расписание тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерским составом. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:- на этапе начальной подготовки – 2-х часов;- на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов; -на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства - 4-х часов. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей

дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. 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.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебного плана, определённого данной учебной группе (общий объём годового учебного плана должен быть выполнен полностью).

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

В объединенных группах занятия с занимающимися (спортсменами) проводятся в одно время с учетом норм, предусмотренных для соответствующего этапа подготовки; журналы ведутся отдельно на каждый этап подготовки с учетом максимального режима тренировочной работы в неделю, соответствующего данному этапу. Возможно ведение одного журнала на разные этапы подготовки при условии, что количество часов занятий в неделю на этих этапах полностью совпадает или журнал позволяет отразить учебный план и время занятий (нагрузку) каждого этапа подготовки.

4.5.Рабочая программа

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основе дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» на этапах спортивной подготовки.

Функция рабочей программы:

- нормативная, т.е. является документом, обязательным для выполнения в полном объеме;
- целеполагающая, т.е. определяет цели и задачи, ради достижения которых она введена;

- содержательная, т.е. фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению;
- процессуальная, т.е. определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, т.е. выявляет уровень усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

4.5.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, технических, координационных, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей программы.

Индивидуальный отбор проводится при приеме в Организацию на этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства и при переходе из другой физкультурно-спортивной организации спортивной подготовки по виду «триатлон».

Индивидуальный отбор включает в себя два этапа:

1 этап - тестирование по выполнению нормативов общей физической, специальной физической, технической и теоретической подготовки, для зачисления в группы на различные этапы спортивной подготовки в соответствии с утвержденным федеральным стандартом по виду спорта «триатлон»;

2 этап - просмотр поступающего в условиях тренировочного процесса и соревнований.

К индивидуальному отбору допускаются поступающие, представившие полный пакет документов для зачисления в Организацию, в соответствии с Положением о порядке приема, зачисления, переводе, отчислении и восстановлении лиц в Организации. Организация самостоятельно устанавливает сроки приема документов в текущем году, но не позднее, чем за две недели до проведения индивидуального отбора. Последний день приема документов за два дня до начала индивидуального отбора.

Лица, прошедшие первый этап отбора, определяются по наивысшему среднему баллу выполненных тестовых упражнений, и получают возможность участвовать во втором этапе.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «триатлон».

При определении перспективности спортсменов необходимо ориентироваться не только на наличие у него высоких потенциальных физических и психологических возможностей, но обязательно иметь в виду оценку способности его к мобилизации резервных возможностей, к эффективной реализации двигательного потенциала в экстремальных условиях - ответственных спортивных соревнованиях.

Наиболее значимыми факторами, влияющими на спортивные результаты и которые необходимо учитывать при отборе являются:

- 1) скоростно-силовые и координационные способности;
- 2) наследуемые способности;
- 3) морфофункциональные особенности;
- 4) энергетические возможности спортсменов.

Необходимость отбора обусловлена и тем, что у разных людей степень тренируемости двигательных навыков, физических, психических и других качеств различна. Не каждый человек способен достичь высот спортивного мастерства. Выдающиеся достижения в «триатлоне» - результат не только упорных тренировок, но и большого количества наследственных и других данных, которыми обладает спортсмен.

При прогнозировании спортивных способностей рекомендуется ориентироваться не только на исходный уровень развития каких-либо качеств или характеристик, но и на темпы прироста спортивных результатов.

При низком исходном уровне даже при наличии высоких темпов прироста на начальном этапе можно ожидать лишь средний уровень способностей, так как недостаточный уровень природных предпосылок будет в дальнейшем лимитировать развитие способностей в целом. То же можно сказать при высоком исходном уровне и низких темпах прироста, только здесь уже незначительная способность к обучаемости ограничивает возможности совершенствования мастерства. На протяжении всего этапа начальной подготовки 2-4 раза в году тренер проводит с занимающимися тесты, их состав и уровень тренер расписывает на основании подготовленности занимающихся и году обучения. До 12 лет (иногда 13-14 лет) заканчивается этап начальной подготовки, и главной задачей тренера теперь является определение перспективности спортсмена. Анализ показателей тестов и контрольных упражнений, характеризующих разностороннюю физическую подготовленность, спортивные результаты занимающихся в отдельных видах триатлона, темпы прироста их за 2-3 года, динамика морфологических и функциональных показателей — все это вместе с интуицией тренера помогает правильно определить направление спортивной подготовки для достижения наивысшего спортивного результата.

Отсев при отборе вследствие непригодности к занятиям «триатлоном» связан с некоторым противоречием интереса ребенка и требований тренировочного процесса. И это противоречие усиливается, если неспособный ребенок все же принят и продолжает заниматься в спортивной школе.

В практике обычно используют следующие критерии для отбора. *Критериями* называются какие-либо качества, свойства личности, которые имеется возможность оценить или измерить при отборе, желательно с большей степенью достоверности.

Критерии можно подразделить на три вида: задатки, одаренность и способности.

Задатками называются врожденные анатомо-физиологические и психические особенности человека, лежащие в основе его будущих способностей.

Одаренность - это своеобразное сочетание качеств и свойств личности, от которой зависит будущий спортивный успех. Однако от одаренности зависит не сам успех, а только возможность его достижения.

Одаренность также лежит в основе способностей. При отборе в спортивную школу одаренность служит главным критерием. В понятие одаренности должны входить не технико-тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успешность их овладения.

Способности - это свойства человека, делающие его пригодным к успешному выполнению какой-либо деятельности. Человек не рождается с явными способностями. Они возникают в процессе конкретной деятельности.

Поэтому новички способностями к «триатлону» не обладают. Оценить их можно лишь тогда, когда юные триатлонисты овладевают основами своего вида. Под способностями обычно понимают еще индивидуальные особенности, отличающие одного человека от другого. При этом имеются в виду те особенности, которые позволяют спортсменам успешно и эффективно участвовать в соревновательной деятельности.

Быстрый рост спортивных результатов в первые годы тренировки не гарантирует высоких достижений в будущем. В то же время отсутствие раннего развития не исключает последующего подъема. Тренерам необходимо проявлять особую тактичность в определении уровня способностей, перспективности, чтобы не принять слабые показатели в технике и тактике за отсутствие у того или иного подростка способностей к «триатлону».

Знание особенностей детского организма должно заставить тренеров проявлять сдержанность и терпение в отношении тех занимающихся, которые на каком-то этапе отбора в чем-то отстают от сверстников. Различия в индивидуальных особенностях детей приводят к тому, что достижение определенных результатов к каждому из них приходит по-разному, и в разное время. Поэтому не следует проводить кратковременные отборы детей к занятиям «триатлоном».

4.5.2. Специфика организации тренировочного процесса

Структура системы многолетней подготовки

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг (выполнения работ) по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Под составляющими **компонентами системы спортивной подготовки** понимаются:

- **организационно-управленческий процесс** построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки;

- **система отбора и спортивной ориентации**, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определенным видом спорта (спортивной дисциплиной) и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- **тренировочный процесс**, под которым понимается процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности по программам спортивной подготовки и подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;

- **соревновательный процесс**, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируемым организацией, осуществляющей

спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований;

- **процесс научно-методического сопровождения**, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;

- **процесс медико-биологического сопровождения**, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное питание (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

- **процесс ресурсного обеспечения**, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации программы спортивной подготовки.

Структура системы многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1) Этап начальной подготовки, в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее – НП). В этапе НП выделяют два периода: первый год подготовки, свыше первого года подготовки.

2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации), в рамках которого формируются тренировочные группы (ТГ). В ТГ выделяется два периода: начальной специализации (до трех лет), углубленной специализации (свыше трех лет).

3) Этап совершенствования спортивного мастерства, в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

4) Этап высшего спортивного мастерства, подготовка спортсменов на котором проходит в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ). На этапе высшего спортивного мастерства проводится специализированная подготовка с учетом индивидуальных особенностей высококвалифицированных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов и поддержания необходимого уровня здоровья при подготовке и выступлении на общероссийских и международных соревнованиях в составе сборных команд региона и Российской Федерации по триатлону.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов и включают в себя следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;

- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях (в том числе тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

Основные виды спортивной подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки			
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До 3 лет	1-й год
				Свыше 1-го года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	ТГ	До 5 лет	До 3 лет
				Свыше 3 лет
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	С учётом спортивных достижений	Совершенство вания спортивного мастерства
				Высшего спортивного мастерства

Уровни тренировочного процесса

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 3 часов, ТГ - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ – до 4 часов
	Тренировочный день занятий	
	Микроцикл	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов

Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, $\approx 3-4$ месяца, $\approx 0,5$ или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.
----------------	-----------	--

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "триатлон" определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм, подготовки 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.

Спортивная подготовка, осуществляемая в рамках настоящей программы, направлена на всестороннее и планомерное развитие спортсмена с целью достижения своего максимального уровня спортивных результатов.

Структура годичного цикла

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, и макроциклы.

Микроциклом - тренировки называется совокупность, состоящая из нескольких тренировочных занятий. Которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длительность микроцикла в триатлоне обычно составляет 5 - 7 дней. В практике триатлона встречаются до 8 различных типов микроциклов: втягивающий, базовый, объемный, интенсивный, контрольный, подводящий, соревновательный и восстановительный.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов – чаще всего однородных в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

По направленности подготовки в триатлоне используются следующие мезоциклы:

Макроцикл - предполагает три последовательных фазы: приобретения, сохранения и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В триатлоне в частности следует говорить о различиях в построении макроцикла на разных этапах подготовки.

Годичный цикл (макроцикл) подготовки триатлетов делится на определенные периоды: подготовительный, соревновательный и переходный каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов подготовки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и другие компоненты тренировочного процесса.

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причиной, вызывающей периодическое изменение

тренировочного процесса в тренировочном году, главным образом можно считать - календарь спортивных соревнований и сезонно-климатические условия.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

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

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годовом цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (сек., кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годовом или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годовом цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годовом цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырёх объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно – подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования,

состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжелой для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Микроциклы (МкЦ) – серия занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих на данном этапе подготовки, и наиболее эффективное их сочетание. Основным блоком при планировании является типовой трехдневный блок занятий. Трехдневные блоки могут быть скомбинированы по 2, 3 и более, что с учетом выходных дней будет составлять 7, 10, 14 дневные микроциклы.

Выделяют пять типов микроциклов, решающих различные задачи становления спортивной формы:

- *Втягивающий* – подготовка к выполнению основной работы мезоцикла;
- *Развивающий* – выполнение основных объемов нагрузок основной направленности мезоцикла;

- *Ударный* – предельная концентрация тренировочных нагрузок основной направленности мезоцикла;

- *Разгрузочный* – создание условий для реализации отставленного тренировочного эффекта, применяется перед соревнованиями, нагрузка не более 40% ударного МкЦ.

- *Соревновательный* – выступление в соревнованиях, включает подводящий и соревновательный блоки по 3 – 4 дня, может разделяться на подводящий и соревновательный микроциклы, хотя в принципе эти микроциклы используются только вместе.

- *Восстановительный* – используется для психической и физической разгрузки после соревнований;

- *Контрольный* – служит для контроля хода подготовки, строится аналогично ударному МкЦ, но основные занятия заменяются на контрольные мероприятия.

В зависимости от преимущественной направленности тренировочного процесса на этих этапах многолетней подготовки указанные микроциклы отличаются направленностью на развитие различных сторон подготовленности и двигательных качеств в соответствии с задачами мезоциклов, в которые они входят.

4.5.3. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий

Подготовка спортсмена - это комплексный педагогический процесс, который включает в себя множество факторов, которые в целостности способствуют достижению цели. Поэтому разделяют 5 видов спортивной подготовки:

- теоретическая подготовка;

- физическая подготовка;

- техническая подготовка;

- тактическая подготовка;

- психологическая подготовка.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника спортсмена находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не

может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

Физическая подготовка

Одной из главнейших частей подготовки спортсменов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Высших результатов в легкой атлетике добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.

Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств триатлониста: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения (главным образом из общеподготовительных) — с учетом особенностей и требований дисциплин, составляющих триатлон. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и т.п.

Средства общей физической подготовки(ОФП):

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки - служат средством активного отдыха. В заключительной части - способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Выполнение разнообразных ОРУ улучшает координационные способности, образует, определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники. При этом необходимо так подбирать упражнения и методы их выполнения, чтобы без значительного увеличения мышечной массы выработать умение и навыки владения своими мышцами.

Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, должна постепенно возрастать, особенно в подготовительном периоде. Для получения необходимого эффекта каждое упражнение должно выполняться не менее 10-15 раз.

Наибольшую нагрузку у триатлонистов несут мышцы опорно-двигательного аппарата, и часто это приводит к травматизму, особенно у молодых спортсменов. Этого можно избежать, если в течение всего периода подготовки соблюдать правильное соотношение специальных и общеразвивающих упражнений.

Упражнения ОФП. Основными упражнениями ОФП со снарядами и на снарядах, которые не требуют особых условий, являются:

1. Упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса.
2. Упражнения со штангой с небольшими весами - от 20 до 40 кг.
3. Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне.
4. Круговая тренировка.

Наиболее эффективными являются упражнения с набивными мячами и упражнения с камнями или ядрами. Они комплексно воздействуют на развитие всех физических качеств.

Вес набивных мячей и ядер подбирается в соответствии с подготовленностью спортсменов. Последовательность выполнения упражнений следующая:

1. Круговые вращения.
2. Наклоны вперед, назад, в стороны.
3. Броски вперед, назад и сбоку.
4. Толчки одной рукой.
5. Толчки двумя руками от груди.
6. Броски из-за головы.
7. Толчки от груди с подскоками.
8. Броски назад между ног.

Каждое упражнение выполняется не менее 10-12 раз в быстром темпе. Расстояние между партнерами подбирается так, чтобы мяч можно было поймать и быстро отдать в толчке или броске.

Упражнения со штангой. Обычно упражнения со штангой выполняются с небольшими весами - от 20 кг до 40 кг, но достаточно быстро. Последовательность выполнения упражнений:

1. Повороты со штангой на плечах.
2. Наклоны.
3. Приседания
4. Толчки.
5. Толчки с подскоками.
6. Выпрыгивания со штангой на плечах.

Каждое упражнение выполняется по 8-10 раз последовательно по 2-3 подхода с небольшим отдыхом (1-1,5 мин) или сериями до 4-5 мин.

Упражнения на снарядах. Наиболее распространенными снарядами, применяемыми в подготовке спортсменов, являются перекладина, гимнастическая стенка и конь (или скамейка), которые используются для развития мышц плечевого пояса, живота, спины, передней и задней части бедра. Упражнения на перекладине и гимнастической стенке:

1. Подтягивание на руках.
2. Подтягивание коленей до груди с последующим выпрямлением ног.
3. Подтягивание ног до перекладины.
4. В висе на перекладине поднять прямые ноги в положение «угол» и держать 6-10 сек.

Упражнения на коне, скамейке или столе:

1. Лежа на животе (ноги фиксируются) наклоны с последующим выпрямлением и прогибанием в пояснице.
2. Лежа на спине наклоны вперед с последующим выпрямлением и прогибанием назад. Упражнения могут выполняться и с отягощением.

Упражнения на гибкость, координацию и расслабление

1. Размахивания прямой ногой, стоя на всей стопе, не отрывая пятки.
2. Наклоны в стороны, вперед и назад.
3. Покачивания в широком выпаде; покачивания с перехватыванием жердей на гимнастической стенке.
4. Подтягивание к груди согнутой ноги и отведение ее назад; наклоны назад из исходного положения, сидя на пятках; наклоны в стороны и назад; лежа на животе, стопой достать ладонь разноименной руки.
5. Упражнения с партнером; покачивание партнера на спине.
6. Перетягивание каната.
7. Встряхивание ног в висе на дереве, перекладине, в стойке на лопатках.
8. Поднимая руки вверх, подняться на носки и потянуться вверх, делая глубокий вдох, затем опустить руки вниз (руки расслаблены) и, делая выдох, наклониться вперед.
9. Свободные движения ногами в стойке на лопатках, лежа на спине.

10. В стойке на лопатках свободное, опускание ног за голову.
11. В положении лежа на спине или сидя постепенное напряжение (10 сек) всех мышц до максимального, полное расслабление (2-3 мин).

12. Дыхательные упражнения. Ритмичное дыхание выполняется в ходьбе: вдох на 4, 6, 8 шагов, пауза на 2, 3, 4 шага, выдох на 4, 6, 8 шагов, пауза на 2, 3, 4 шага и т. д.

При выполнении различных упражнений следить за ритмом дыхания. Вдох и сильный выдох порциями через сжатые губы способствует лучшей вентиляции легких.

Наиболее эффективным средством для развития общей выносливости и повышения работоспособности служит бег в медленном и переменном темпе на местности. Необходимо периодически (особенно в подготовительном периоде) включать в тренировку кроссовый бег; зимой по снегу (можно глубокому), весной и летом в лесу по пересеченной и холмистой местности. Такая пробежка занимает 20-30 мин (4-6 км).

Целесообразно во время бега проводить 3-5 ускорений по 150 м, прыжковые упражнения сериями на 50-60 м 3-5 раз, а также выполнять подпрыгивания с доставанием рукой, головой веток деревьев.

Круговая тренировка. Основной задачей круговой тренировки является воспитание силовой выносливости. Наиболее простой набор снарядов: штанга, набивные мячи, гимнастическая стенка, перекладина. После легкого кросса и разминки спортсмены приступают к выполнению упражнений в следующей последовательности:

1. Штанга. Упражнения выполняются сериями.
2. Гимнастическая стенка или перекладина.
3. Упражнения с набивными мячами.
4. Легкий бег 1,5 мин.

Время отдыха между упражнениями - до 30 сек. Каждое упражнение выполняется от 6 до 10 раз. Общее время, затрачиваемое на круговую тренировку - около 30 мин.

Большое значение общая физическая подготовка имеет не только в многолетней подготовке, но и в годичном цикле.

Специальная физическая подготовка (СФП) триатлонистов должна быть направлена на развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. Она должна состоять из упражнений, возможно схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т. п. С возрастом и ростом мастерства спортсмена количество упражнений ОФП уменьшается и подбираются такие, которые больше способствуют специализации, т.е. упражнения СФП. Объем упражнений ОФП и СФП в системе тренировки спортсмена в значительной мере определяется уровнями компонентов его подготовленности. Если у спортсмена недостаточно развита сила определенных групп мышц, мала подвижность в суставах или недостаточна работоспособность сердечнососудистой и дыхательной систем, то используются соответствующие средства и методы физической подготовки.

Время, отводимое на ОФП и СФП, зависит от вида подготовки отдельной дисциплины, составляющей триатлон. Вместе с ростом спортивного мастерства средства ОФП все больше направляются на поддержание, а в ряде случаев и на укрепление компонентов физической подготовленности. Среди них есть компоненты общие для всех спортсменов. Это прежде всего работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессы обмена и выделения. Для повышения функциональных возможностей этих систем следует широко применять продолжительный бег, кроссы, ходьбу на лыжах, плавание и т.п., что позволит улучшить восстановительные способности организма и увеличить объем специальной тренировки.

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной

деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействие на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

1. соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
2. соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
3. соответствие временного интервала работы.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег во всех его разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе; повторно-переменный и интервальный бег; бег в гору, по снегу, песку и т. д.).

К специальным средствам подготовки относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге:

1. бег с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
2. бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
3. семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
4. бег, захлестывая голени назад;
5. прыжки с ноги на ногу;
6. скачки на одной ноге;
7. скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах;
8. специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат спортсмена, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

Спортивный результат в беге определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основу технического мастерства спортсмена определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит: от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделяется основное внимание.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности триатлонистов. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости

от структуры годового цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств. В дальнейшем средства силовой подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годового цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач.

В процессе физической подготовки важно уделять внимание развитию всех физических качеств:

Быстрота. Быстрота необходима в той или иной степени во всех видах, составляющих триатлон. Это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Однако спортсмены при одинаковой тренировке с целью развития быстроты добиваются различных результатов. Это происходит от того, что максимальный уровень быстроты связан с подвижностью нервных процессов, а это качество в значительной степени врожденное. Это следует учитывать при выборе специализации юного спортсмена.

Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, бег с использованием световых или звуковых лидеров, а также некоторые спортивные игры.

Когда наступает стабилизация в уровне развитии быстроты, спортсмены не только используют специальные упражнения в облегченных условиях, но и вновь обращаются к средствам, повышающим уровень общей физической подготовки. Ее проводят на новом, более высоком уровне. Упражнения скоростно-силового характера выполняют в большом количестве и с большей интенсивностью. После такой подготовки спортсмен вновь переходит к специальной подготовке, имея улучшенную базу.

Сила — это способность преодолевать определенное сопротивление. Чем больше сопротивление, тем больше требуется силы для его преодоления, и чем больше накоплен «запас» силы, тем лучшего спортивного результата можно добиться. Для развития силы спортсмены выполняют упражнения с различными отягощениями (набивными мячами, мешками с песком, гантелями, гириями и др.), упражнения в преодолении собственного веса (подтягивания, отжимания, поднимания и опускания ног и туловища из различных положений, лазание по канату и др.), упражнения в сопротивлении с партнером (перетягивание, переталкивание, борьба). Но особенно эффективны упражнения, выполняемые с большим отягощением (со штангой, гириями, с партнером, сидящим на плечах), к выполнению которых нужно подходить постепенно и осторожно, особенно начинающим спортсменам. Хороший эффект дают упражнения на специальных тренажерах.

Выносливость — это способность выполнять работу без снижения ее эффективности в заданное время. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности. Такой работой может быть медленный бег, ходьба по пересеченной местности, многократное поднятие небольших тяжестей, плавание на максимально длинных дистанциях и т. д.

Развитие общей выносливости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде.

Интенсивность тренировочной работы при развитии специальной выносливости возрастает с приближением соревновательного периода, поддерживается постоянной во время соревнования и снижается в переходном периоде. В подготовительном периоде постепенно увеличивают объем специальных упражнений на выносливость, а затем и их интенсивность.

Гибкость — способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой.

Амплитуду движений спортсмена обычно ограничивают связки и мышцы. Чем они будут эластичнее, тем размах движений станет шире, свободнее. Большая подвижность в суставах необходима не только прыгунам в высоту (для выполнения маха ногой вверх в

момент отталкивания и поворачивания таза при переходе через пленку) и метателям (особенно в плечевом суставе), но и другим легкоатлетам. Чем эластичнее мышцы, тем легче и быстрее можно выполнить движения.

Гибкость можно развивать общеразвивающими упражнениями, включаемыми в занятия с этой целью.

Но одной только общей гибкости еще недостаточно для достижения спортивных результатов. Необходима и специальная гибкость, которую развивают специальными упражнениями «на растягивание» или, как принято говорить, «на гибкость». Подбор этих упражнений зависит, от того, в каком виде триатлона идет подготовка спортсмена.

Ловкость (координация) — это умение выполнять движения быстро и согласованно в неожиданно изменяющихся условиях. Чтобы быть ловким, надо быть сильным, быстрым и в то же время хорошо координированным.

Ловкость, как и координация движений, развивается посредством самых разнообразных упражнений. Лучшими средствами для ее развития являются спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч. Эффективны также и такие игры, как «борьба за мяч», различные варианты эстафет с элементами бега, прыжков, с бросками и ловлей мяча.

Приобретению ловкости способствуют также кроссы, проводимые на местности с естественными препятствиями (канавами, пнями, кустами, поваленными деревьями и т. п.), спуски на лыжах с гор, акробатические прыжковые упражнения и др. Хорошо развивают ловкость упражнения, выполняемые в изменяющихся условиях: ловля в прыжке неожиданно брошенного мяча; ловля на спину невысоко подброшенного набивного мяча и в темпе подбрасывание его спиной вверх; ловля брошенного вверх мяча после того, как упражняющийся быстро сядет на пол, вытянет ноги и снова встанет и т. п.

Нельзя забывать, что занятия отдельными видами триатлона в какой-то степени также развивают ловкость.

Нужно постепенно переходить от простых к более сложным заданиям, выполнять упражнения на ловкость в различных условиях, ускорять их темп, вносить элементы неожиданности.

Больше всего упражнений на ловкость выполняется в подготовительном периоде тренировки (ноябрь — апрель). В соревновательном периоде ловкость совершенствуется посредством специально подобранных упражнений.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Показатели	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные качества)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные возможности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Влияние физических качеств на результативность

№ п/п	Физические качества	Уровень влияния					
		Бег на короткие дистанции	Бег на средние и длинные дистанции	Спортивная ходьба	Прыжки	Метания	Многоборье

1	Быстрота	3	2	2	3	3	3
2	Сила	2	1	1	2	3	3
3	Выносливость	2	3	3	1	1	3
5	Гибкость	1	1	2	3	2	2
6	Координация	2	1	1	3	2	2

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства целесообразно делить на три различные по интенсивности вида, выполняемые, соответственно, в аэробном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности и зависят от длины и скорости преодоления дистанции. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена (ПАНО), при этом ЧСС примерно соответствует 170 ± 5 уд/мин. С увеличением возраста и подготовленности спортсмена ЧСС при ПАНО снижается, а скорость бега должна возрастать. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость (КС), при которой организм бегуна выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК). Это соответствует ЧСС 185 ± 10 уд/мин. С увеличением возраста КС бега растет, а ЧСС снижается, что характеризует успешность тренировочного процесса. Это касается и других видов, составляющих триатлон (плавание, велогонки).

Роль соревновательных нагрузок существенно изменяется в зависимости от этапа многолетней подготовки. По мере роста квалификации юных спортсменов количество соревнований возрастает и меняется их характер. Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом и практически его превышение невозможно. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований.

Теоретическая подготовка - составная часть спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа - сознательности и активности. Способствует возникновению постоянного интереса спортсменов к занятиям, понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Теоретические занятия должны вырабатывать умение использовать полученные знания на практике.

Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, где она органически связана с другими разделами подготовки (тактической, психологической, антидопинговой, и как элемент практических занятий).

Целесообразно использовать активные методы освоения теоретических знаний, например, метод анализа конкретных ситуаций. Материал следует излагать в доступной для занимающихся форме.

Теоретические занятия распределены на весь период освоения Программы спортивной подготовки. Темы определены в годовых тренировочных планах, распределены по месяцам годичного цикла. В течение месяца тренер организует теоретические занятия по своему усмотрению.

Тактическая подготовка. Спортивная тактика - это целенаправленные способы использования приемов для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды.

Освоение спортсменом тактических знаний, навыков и умений позволит ему с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические), с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

Тактический план спортсмена во время соревнования должен соответствовать уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Под тактическими знаниями спортсмена подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде.

В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается **тактическое мышление**. Тактическое мышление характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в соревновании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное - кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов такое решение, которое с наибольшей вероятностью приведет к успеху.

Различают общую и специальную тактическую подготовку. Общая - направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в избранном виде; специальная - на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в конкретных спортивных соревнованиях и против конкретного соперника.

Содержание тактической подготовки спортсменов, начиная с тренировочного этапа, включает в себя:

- а) изучение общих положений тактики избранного вида,
- б) приемов судейства, регламентов и положений о соревнованиях;
- в) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;
- г) освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;
- д) применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений;
- е) моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями - выбор способов, технических приемов и действий; рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений.

Задачи:

1. Развитие тактического мышления (составление и реализация плана спортивной борьбы);
2. формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;
3. формирование умения эффективно использовать технику и тактические действия с учетом особенностей противника, судейства, зрителей;
4. обеспечение высокой степени надежности при выполнении тактических действий.

Основные средства: теоретические занятия; тактические упражнения в облегченных условиях, в усложненных условиях, условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Методы: тренировка с реальными и условными соперниками.

Тактическая подготовка осваивается и совершенствуется в процессе многолетней спортивной тренировки, начиная с тренировочного этапа.

Общая тактическая подготовка, направленная на освоение соответствующих знаний, включена в годовые тренировочные планы (раздел – теоретическая подготовка) и распределена по месяцам годичного цикла.

Специальная тактическая подготовка проводится в практических занятиях и непосредственно во время участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. В деятельности тренера главное - работа с людьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена:

- а) к продолжительному тренировочному процессу;
- б) к соревнованиям вообще;
- в) к конкретному соревнованию.

Все эти процессы весьма сложны и динамичны.

Психологическая подготовка юных триатлонистов - одна из сторон воспитательного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования.

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте. Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную (непосредственная подготовка к конкретному соревнованию).

В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка. Основные задачи этого вида подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.
3. Формировать интерес к занятиям триатлоном, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

Основным средством специализированного развития волевых качеств юных триатлонистов является систематическое выполнение физических упражнения, требующих проявления специфических для данного вида спорта качеств.

Цель психологической подготовки - достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

К принципам психологической подготовки относятся: идейность, моделирование, нарастание и видоизменение нагрузки, регулировка психических напряжений, индивидуальный подход.

С целью формирования личности спортсмена психическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою. Причем эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных легкоатлетов.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над самим собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена, главным образом, на преодоление возрастающих трудностей, как на тренировке, так и на соревнованиях.

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

1. Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и

соревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи избранного вида спорта, понимает, что достижение высокого спортивного результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна вера в тренера, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач с учетом этапа спортивной подготовки.

2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом применяются различные приемы. Спортсмены должны знать, что занятия состоятся при любой погоде. Лишь в случае сильного дождя или мороза они несколько изменяются по содержанию. Иногда тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов или музыки. Имеет смысл вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, а также усложнение соревновательных воздействий и увеличение степени риска.

При выполнении упражнений нужно учить концентрировать внимание, сосредотачиваться на предстоящем упражнении. Использование соревнований и соревновательного метода. Здесь может использоваться ряд методических приемов, например, соревнования с установкой:

- а) на количественную сторону выполнения задания;
- б) на качественную сторону выполнения задания;
- в) соревнования в усложненных и непривычных условиях.

Во время соревнований тренеру не следует подсказывать юному спортсмену, так как подсказки нарушают сосредоточенность, отвлекают от анализа ситуации и мешают самостоятельно принимать решения. Тем более нельзя систематически применять советы-подсказки, которые тормозят личную инициативу спортсмена. Поэтому в тех случаях, когда спортсмену приходится выступать в отсутствие тренера, он иногда «теряется». Подсказки тренера могут быть полезны лишь в определенных, критических ситуациях соревнования. В таких случаях тренер должен давать команды, направленные на мгновенное исправление ошибки или быструю мобилизацию всех сил. Так, во время бега могут быть даны такие команды: «работай руками», «терпи», «быстрее» и т.п. Необходимо, чтобы юные триатлонисты регулярно участвовали в различных соревнованиях и систематически использовали соревновательный метод при организации тренировочных занятий.

3. Последовательное усиление функции самовоспитания:

- а) неотступное соблюдение общего режима жизни;
- б) самоубеждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы;
- в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и других методов и приемов;
- г) постоянный самоконтроль.

На соревнованиях побеждает тот, кто умеет заставить себя в нужный момент мобилизовать все силы, дать себе «приказ» не отступить перед трудностями. Спортсмен должен быть терпеливым. Поэтому полезно, чтобы при тренировках на выносливость «самоприказ» отдавался вслух: «добегу», «закончу дистанцию» и т.п.. Воспитывать волю нужно не только для того, чтобы выиграть, но и для того, чтобы стойко переносить поражения. В случае выигрыша спортсмен должен сохранять спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае поражения он также должен быть спокойным, мужественным, верить в свои силы.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление,

внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в подготовке, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности старта и т.д. Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные

сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

Принцип сознательности определяет необходимость осознания тренирующихся значения психологических качеств, для успеха в спорте, ознакомление с психологическими знаниями, осознание важности самоанализа, стремление к самовоспитанию этих качеств, контроля над ними, значение постоянного преодоления трудностей и препятствий для спортивного совершенствования спортсмена. Принцип сознательности предусматривает систематический совместный анализ спортсменом и тренером психогаммы триатлона в целом, психологических особенностей спортсмена и корректирование его психологических характеристик, обсуждение плана психологической подготовки, ее средств и методов (включая приемы индивидуального воздействия, имеющие психотерапевтическую направленность, которыми нередко с успехом пользуются тренеры).

Принцип всесторонности при осуществлении психологической подготовки заключается в том, что: психологически-педагогическому воздействию должны быть подвергнуты все психические проявления, от которых зависит надежное и совершенное выполнения спортивной деятельности – и свойства его личности, и психические, психомоторные процессы, и психологические состояния;

Необходимо стремиться к тому, чтобы у спортсмена были общий эмоциональный подъем, воодушевление, бодрость, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей борьбе. Такое приподнятое психологическое состояние является фактором, усиливающим жизнедеятельность организма, и способствует повышению спортивных результатов. Однако бывает и так, что эмоциональная реакция отрицательно сказывается на настроении спортсмена. Чаще всего это наблюдается у малоопытных триатлетов. Они чрезвычайно волнуются, теряют контроль над собой, их действия носят необдуманный, хаотичный характер. Возбуждение сменяется торможением, что приводит к снижению результатов соревнований. Такому состоянию могут быть подвержены и опытные спортсмены, когда особая ответственность за результат приводит их к чрезмерному волнению, острым переживаниям.

Есть и такой тип людей, у которых перед главным стартом проявляются пассивность, равнодушие к предстоящей борьбе. Чаще всего такое состояние наступает после сильного волнения, охватывающего спортсмена за несколько дней до соревнования, иногда из-за неудач в тренировке, неполадок в велосипеде. Такое состояние приводит к ухудшению стартовой реакции, замедленной ориентировке и нерешительности в сложной обстановке сразу после старта в плавании.

К числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями.

Волю надо развивать и закалять с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься самовоспитанием воли. Волевая подготовка тесно связана и во многом зависит от политического воспитания спортсмена.

Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

Физические упражнения - это двигательные действия, при выполнении которых решаются задачи спортивной тренировки. Оздоровительные силы природной среды и гигиенические

факторы (солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды и пр.) служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека. Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Физические упражнения условно подразделяются на **основные и вспомогательные**. К числу основных относятся упражнения по овладению техникой всех видов бега, прыжков, метаний. К числу вспомогательных относятся две группы упражнений: - **общеразвивающие** – предназначены для создания у юных легкоатлетов необходимых предпосылок для освоения основных приемов игры, достижения разносторонней физической подготовленности; **специально-подготовительные** – служат для развития и совершенствования необходимых физических качеств и овладения специальными двигательными навыками. Они подразделяются на **подготовительные и подводящие упражнения**. Подготовительные упражнения решают задачу развития у юных легкоатлетов специальных физических способностей. Подводящие упражнения представляют собой отдельные элементы сложно-координационных движений или все двигательное действие, выполняемое в облегченных условиях, а также его имитации. По мере изучения технических приемов юные легкоатлеты осваивают и тактические действия. Обучение тактическим действиям рекомендуется начинать с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также формирования специфических для легкоатлетов умений. При выборе тренировочных упражнений надо шире использовать возможность создавать положительный эмоциональный фон. Это не только обеспечивает высокую работоспособность, но и способствует более активному восстановлению. Из методов выполнения упражнений надо отдавать предпочтение тем, которые обеспечивают не только рост тренированности, но и лучшее восстановление. Процесс восстановления во многом зависит от функциональных возможностей организма. Здесь очень важна общая физическая подготовленность спортсмена. Она повышает жизнедеятельность и устойчивость организма к различным внешним воздействиям, в том числе и к тренировочным нагрузкам, помогает легче переносить их и быстрее восстанавливаться.

Построение эффективного тренировочного процесса на каждом этапе спортивной подготовки немыслимо без применения тренерами разнообразных методов выполнения физических упражнений и развития морально-волевых качеств. Выбор таких методов должен определяться задачами и содержанием тренировочного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности занимающихся. «В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать «способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера». В процессе спортивной тренировки используются две большие **группы методов**: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Метод строго регламентированного упражнения.

В методах этого типа деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит из:

- твердо предписанной программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- точном дозировании нагрузки, управление ее динамикой по ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки.
- создания или использования внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению заданий, дозирование нагрузки, контролю за ее воздействием).

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или гарантировать точно направленное воздействие на развитие качеств и способностей.

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов, применение которых зависит в первую очередь от содержания занятий и этапов, последовательно сменяющихся в процессе подготовки. В спортивной практике выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся, прежде всего, две основные группы:

- методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;
- методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, применяются в неразрывном единстве, обеспечивают эффективное решение задач спортивной тренировки.

Среди методов, преимущественно направленных на освоение спортивной техники, выделяют *методы разучивания движений в целом и по частям*. Разучивание движений в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако в этом случае внимание занимающихся последовательно акцентируется на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные элементы, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приводит к соединению в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При использовании методов разучивания движений, как в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. *Подводящие упражнения* применяются для облегчения задач овладения спортивной техникой путем планомерного освоения более простых двигательных действий. Например, в тренировке бегуна в качестве подводящих упражнений используется бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками и т.д. Каждое из этих упражнений является подводящим к бегу и способствует более эффективному становлению его отдельных элементов: отталкивания, высокого выноса бедра, повышения темпа движений, координации в деятельности мышц антагонистов и т.д.

В *имитационных упражнениях* сохраняется общая структура основных упражнений и обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства как новичков, так и спортсменов высокой квалификации. Они не только позволяют создать представление о технике спортивного упражнения, облегчить процесс его усвоения, но и обеспечивают эффективную координацию между двигательными и вегетативными функциями.

Структуру методов, преимущественно направленных на развитие двигательных качеств, определяют характер упражнения в процессе однократного использования данного метода (непрерывный или с интервалами отдыха) и режим выполнения упражнений (равномерный, стандартный или переменный, варьирующий).

Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений с регламентируемыми паузами отдыха. При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режиме. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить обобщенный (интервальный) или избирательный (преимущественный) характер.

При обобщенном воздействии осуществляется параллельное (комплексное) совершенствование различных качеств, обуславливающих уровень подготовленности спортсмена, а *при избирательном* — преимущественное развитие отдельных качеств. *При*

равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей.

Игровой метод

Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Однако одна из главнейших функций игры - педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова. . Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Его применение обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных задач. Эти особенности игровой деятельности требуют от занимающихся инициативы, смелости настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования и мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений. Все это предопределяет эффективность игрового метода для совершенствования различных сторон подготовки триатлониста.

Соревновательный метод

Соревновательный метод предполагает специально организованную деятельность, направленную на выявление уровня подготовленности спортсмена и выступающую в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Этот метод может осуществляться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований.

Применяя соревновательный метод, необходимо учитывать квалификацию спортсмена, уровень его технической, тактической, физической, теоретической, интегральной и особенно психологической подготовленности. Соревновательный метод как один из наиболее эффективных методов воздействия, на организм занимающихся особенно широко используется при работе с квалифицированными и хорошо тренированными спортсменами.

В спортивной практике всегда следует учитывать возможность решения нескольких задач одним методом. А так как в его названии обычно выделяется преимущественная направленность упражнений, то необходимо учитывать и сопутствующие воздействия. Наряду с этим выполнение задания может быть осуществлено одновременно несколькими методами. Например, одновременно действует несколько методов в случае, когда один из них определяет организацию, а другой — способ выполнения упражнения (круговой, поточный, соревновательный и др.). В каждом отдельном случае выбор метода и средств определяется решаемой задачей, возрастом, подготовленностью и полом занимающихся, условиями и другими факторами. Поэтому для занятий триатлонистов следует чаще менять места тренировок, используя многообразные особенности природных условий: песчаный берег реки или моря, холмы, тропинки леса, беговые и прыжковые упражнения по воде, снегу и по различному грунту. Применяя простейшие сооружения на местности в любое время года, можно круглый год решать оздоровительные задачи и разнообразить средства и методы спортивной тренировки.

Соревновательный метод в процессе спортивных тренировок используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. Основная определяющая черта соревновательного метода - сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному появлению функциональных возможностей организма. Во время состязаний, особенно значимых в личном и в общественном отношениях, в большей мере выражены моменты психической

напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов.

Словесные и наглядные методы - методы использования слова и чувственной информации. В тренировочных занятиях и соревнованиях слово может быть использовано и выражено в форме:

- рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктажа (разъяснения задания);
- сопроводительного пояснения (комментарии по ходу выполнения);
- указаний и команд (в повелительном наклонении);
- оценки (текущая коррекция выполнения);
- словесного отчета и взаимопояснения;
- самопроговаривания стержневых установок выполнения (например, «сильнее», «держать» и др.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность: в физическом воспитании, наряду с визуальным восприятием, включает слуховые и мышечные ощущения, что позволяет создание более полной картины выполнения движений, действий, деятельности в целом.

В состав сенсорных методов входят:

- метод направленного «прочувствования» движения (с акцентом на основе или каких-либо деталей техники);
- метод ориентирования (введение в задание дополнительных ориентиров);
- методы лидирования и текущего программирования (видео-, звуко- лидеры и пр.).

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

4.5.4.Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Эффективность тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действенный контроль, учет индивидуальных особенностей спортсменов. Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм.

Рекомендуется различать следующие **формы организации занятий**: фронтальную, групповую, индивидуальную и свободную.

При фронтальной форме организации занятий группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счет).

Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности. При фронтальной форме организации занимающихся, тренер имеет хорошие возможности для руководства группой, однако ограничивается индивидуальный подход к занимающимся.

При групповой форме организации занятий спортсмены выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации занимающихся имеются хорошие условия микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений. Однако эта форма затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к занимающимся.

При индивидуальной форме организации занятий каждый спортсмен, занимающийся в группе, получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно.

В числе преимуществ этой формы следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах.

К недостаткам индивидуальной формы организации занятий относится отсутствие соревновательных условий, помощи и стимулирующего влияния со стороны других занимающихся.

Свободная форма занятий может использоваться спортсменами высокого класса, имеющих большой тренировочный стаж, необходимые специальные знания и опыт.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта триатлон способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка - это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе по триатлону являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, тренировочные и товарищеские соревнования, тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на тренировочных сборах, восстановительно-профилактические мероприятия. К занятиям по триатлону допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи тренировочной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

В спортивной школе по триатлону разрабатываются перспективные (на олимпийский цикл), текущие (на календарный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельные занятия) планы.

Перспективное планирование тренировки - это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки спортсменов, передового опыта, результатов научных исследований, позволяет определить этапы реализации программы спортивной подготовки. Ежегодное планирование позволяет составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации, сдачи нормативов.

Ежемесячному планированию (не позднее, чем за месяц до планируемого срока) подлежат инструкторская и судейская практика, а также восстановительные и другие мероприятия.

Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит из общей характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия (разминка) предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и общеразвивающие упражнения. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки триатлетов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на развитие определенных качеств, а также выполнение технических и тактических задач. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Направленность двигательных заданий в основной части занятия

Направленность двигательных заданий	Раздел основной части тренировочного занятия		
	Начало	Середина	Окончание
Силовые способности		X	
Скоростные способности	X		
Координационные способности	X		
Выносливость		X	
Индивидуальные технико-тактические действия			X

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные упражнения и растяжки.

Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

Требования в современном триатлоне настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Используя программы спортивной подготовки по годам подготовки, каждый тренер разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим легкоатлетом его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 минут, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия - от 45 до 90 минут. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Весьма полезно, чтобы все занимающиеся читали специальную литературу по вопросам теории и методики триатлона с последующим общим обсуждением

4.5.5. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показатели общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Из всех показателей, характеризующих различные стороны подготовки, показатели объемов тренировочной нагрузки имеют наибольшую вариативность. Одних и тех же результатов достигают спортсмены, разница в использовании отдельных специальных средств у которых достигает десятков раз. Варьирование нагрузки осуществляется с учетом индивидуальных показателей подготовленности спортсмена, его предшествующего опыта подготовки, индивидуальной способности переносить тренировочные нагрузки.

Современная соревновательная деятельность спортсменов исключительно интенсивна, что обусловлено не только необходимостью успешного выступления в состязаниях, но и возможностью использования соревнований как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций в спортивной подготовке, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата.

По мере роста подготовленности спортсменов количество тренировочных занятий и соревнований из года в год постепенно увеличивается, возрастают и тренировочные нагрузки, преимущественно за счет увеличения средств специальной подготовки.

Современные представления о соотношении объема и интенсивности тренировочных нагрузок в круглогодичном цикле предполагают так построить тренировочный процесс, чтобы, не противопоставляя объем интенсивности, периодически моделировать нагрузку и напряжение, характерные для состязаний. Круглогодичные применения специальной тренировки и основного вида - неотъемлемое звено в современной системе тренировки. Такая структура дает возможность расширить соревновательный календарь, сделав его круглогодичным. При этом следует предусмотреть обязательную вариативность нагрузок, основанную на законах адаптации, тогда высококвалифицированные спортсмены смогут показывать высокие результаты каждые 1,5-2 месяца.

Повторное применение тренировочных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами времени между ними и с восстановительными процессами. Число повторений, упражнений, характер и продолжительность интервалов отдыха зависят от задач, средств и методов подготовки, а также от уровня подготовленности спортсмена и внешних условий.

С целью более эффективного выполнения спортсменом упражнений с заданным тренировочным усилием следует определять зоны интенсивности, как отношение заданной величины тренировочных или соревновательных напряжений к максимально возможным данным спортсмена. В таблице представлена градация нагрузки по зонам интенсивности.

Примерное соотношение массы отягощений количества повторений в одном подходе

Зоны интенсивности	Масса отягощения, (%) к максимальной	Количество повторений (раз)
Малая	50-60	12 и более
Умеренная	60-70	8-12
Большая	70-80	5-10
Субмаксимальная	80-90	3-6
Максимальная	90-100	1-3

Зона 80 - 90 % от максимума считается зоной развития. Применяя тренировочную нагрузку в зонах 90-100 %, происходит воздействие на развитие быстроты, ее следует включать почти в каждое тренировочное занятие и строить таким образом, чтобы на протяжении каждого занятия применялась нагрузка во всех зонах интенсивности, с оптимальным ее соотношением. Тренировочная нагрузка в зонах 50-80 % от максимума решает в основном задачи специальной разминки и восстановления, что способствует благоприятному протеканию всего тренировочного процесса.

Результат в триатлоне зависит от высокого уровня выносливости и диктует определенную избирательность тренировочных воздействий, которые обеспечиваются аэробными (с доступом кислорода), анаэробными (без доступа кислорода) и аэробно-анаэробными (смешанными) процессами организма спортсмена.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную

направленность и биоэнергетические показатели:

I зона – пульс до 140 уд./мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II зона – пульс 140-160 уд./мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена.

Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин. Более точно верхняя граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л.

Упражнение аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег, или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III зона – пульс 160-180 уд./мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

IV зона – пульс 180-190 уд./мин – смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя – достижению максимального кислородного долга. Уровень лактата в крови от 8,0 до 12,0 ммоль/л. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

V зона – лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся. В циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, для более точного дозирования нагрузок 3-ю зону в отдельных случаях делят на две подзоны: «а» и «б». К подзоне «а» относят соревновательные упражнения продолжительностью от 30 мин до 2 ч, а к подзоне «б» - от 10 до 30 мин. Четвертую зону делят на три подзоны: «а», «б» и «в». В подзоне «а» соревновательная деятельность продолжается примерно от 5 до 10 мин; в подзоне «б» - от 2 до 5 мин; в подзоне «в» - от 0,5 до 2 мин.

Для контроля за функциональным состоянием спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15, 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	Уд./10с	Уд./мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Верхний потолок интенсивности зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Однако следует не просто повышать интенсивность нагрузки, но и варьировать ею. Это необходимо как для решения задач технической, так и физической подготовки.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет. Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = [(P1+P2+P3) - 200] / 10.$$

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

4.5.6. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером совместно со спортсменом и оформляется в документальном виде.

Для проведения занятий на этапах ССМ и ВСМ кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся, интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку. В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Необходимо постепенно и последовательно подводить спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

При определении **объемов индивидуальной спортивной подготовки** спортсменов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и ее градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При этом учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть индивидуальны и постоянно контролироваться.

Постоянный анализ тренировок, учет нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При этом тренер и спортсмен определяют:

- 1) объем и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,

- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

Рекомендуемые объемы самостоятельной, индивидуальной подготовки триатлетов этапа ССМ в годичном цикле

Месяцы		XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	Всего
Объем индивидуальной нагрузки, час		8	10	10	6	10	8	10	8	10	10	8	6	103
Виды и средства подготовки, час	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Техническая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Плавательная	3	4	5	2	2	2	2	2	2	2	2	1	28
	Велосипедная	-	-	-	-	4	3	3	2	3	4	4	4	25
	Беговая	3	4	3	2	2	1	2	2	2	3	2	1	26

Рекомендуемые объемы самостоятельной, индивидуальной подготовки триатлетов этапа ВСМ в годичном цикле

Месяцы		XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	Всего
Объем индивидуальной нагрузки, час		10	12	12	8	14	12	14	14	15	15	12	8	150
Виды и средства подготовки, час	Теоретическая	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	22
	Техническая	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	21
	Плавательная	3	6	4	2	3	2	2	2	3	3	3	2	34
	Велосипедная	-	-	-	-	5	4	6	6	5	5	5	4	36
	Беговая	5	4	4	3	2	2	2	2	2	3	3	2	37

4.5.7. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Теоретическая подготовка

1. История развития триатлона в России и за рубежом.

Легенда возникновения триатлона. Создание Международной федерации триатлона. Зарождение триатлона в СССР. Выступление советских триатлетов на международных соревнованиях. Создание Федерации триатлона России. Первый Чемпионат России по триатлону. Первые успехи Российских спортсменов в 90-е годы прошлого века на Международной арене. Включение триатлона в программу Олимпийских игр 2000 г. Выступление Российских триатлетов на Олимпийских играх. Появление и развитие в России зимнего триатлона, дуатлона и акватлона. Успехи Российских спортсменов в период с 2008 по 2017 год.

2. Врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о врачебном контроле и его роли для триатлета. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности и перетренированности, утомлении и восстановлении. Показания и противопоказания для занятий триатлоном. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

3. Спортивный массаж.

Значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, обмен веществ, на кровеносную, дыхательную, нервную и лимфатическую системы. Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимание. Поколачивание. Похлопывание. Рубленое. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Само-массаж: приемы и техника.

4. Планирование спортивной тренировки.

Планирование и учет проделанной работы, и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка - основа спортивных успехов триатлета. Критерии и параметры тренировочных нагрузок - их учет и анализ. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки триатлета - его форма и порядок ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (четырёхлетнее), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, время выполнения упражнений. Формы тренировочных программ: перспективного, годового, месячного, недельного. Документы планирования тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график тренировочного процесса, рабочий план, конспект занятия, Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке.

5. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых триатлету. Понятие о выносливости. Методы воспитания выносливости. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях триатлоном. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине нагрузок и интервалы отдыха. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др. Характеристика предстартового состояния триатлета в период подготовки и во время соревнований.

6. Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование 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 и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях лагеря и тренировочного сбора.

7. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях.

Основы техники безопасности на тренировках и соревнованиях. Техника безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. ТБ на тренировках по плаванию проводимых на открытой воде (река, озеро и т.д.) ТБ на велосипедных тренировках. ТБ на легкоатлетических тренировках (стадион, легкоатлетический манеж и парковая зона). ТБ на соревнованиях по триатлону, дуатлону и акватлону.

8. Организация и проведение соревнований по триатлону.

Работа главной судейской коллегии. Подача заявок на соревнования. Работа судей и секретарей. Оборудование транзитной зоны. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Подготовка протоколов соревнований. Отчет о проведенном соревновании.

9. Психологическая подготовка.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнований, связанных с утомлением. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и состязаниями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей триатлета. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы воспитания отдельных психических.

10. Профилактика применения допинга в спорте.

Общее понятие о допинге. Список запрещенных препаратов. Последствия применения допинга для здоровья спортсменов. Структура допинг контроля. Наказание за применение допинга в спорте. Правила применения лекарств назначенных спортивным врачом.

Практическая подготовка

Этап начальной подготовки (НП)

Основные цели этапа НП:

- систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков,

- привитие навыков здорового образа жизни,

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Основные задачи этапа:

укрепление здоровья;

- овладение основами техники плавания кролем на груди и спине;

- разносторонняя физическая подготовка;

- расширение функциональных возможностей организма;

- участие в массовых командных соревнованиях;

- гармоничное развитие личности,

- формирование мотивации к занятиям триатлоном.

Для этапа начальной подготовки характерно отсутствие периодизации тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся без какой либо целенаправленной подготовки к ним. Период обучения на этапе длится 2-3 года в зависимости от биологического возраста и уровня одаренности юных спортсменов. После каждого года обучения спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Результаты, которых являются основанием для перевода занимающихся на следующий год обучения. Преимущественной направленностью тренировочного процесса является обучение и совершенствование техники плавания, воспитание общефизических качеств – силы, гибкости, быстроты.

Недельный режим тренировочной работы **в группах 1 года обучения** составляет 6 часов (это 3 тренировки по 2 часа). Из них 2 тренировки спортсмены проводят в бассейне и одну тренировку в зале или на улице.

Тренировки триатлонистов по плаванию на этом этапе практически не отличаются от тренировок юных пловцов. Основное содержание составляет обучение техники спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Более подробно плавательная тренировка в группах начальной подготовки описана в многочисленных методических пособиях и программах по плаванию (см. список литературы).

Кроме плавательной подготовки, юные триатлонисты, одну тренировку в неделю проводят на спортивной площадке или в спортзале. Тренировка составлена по принципу многоборной, разносторонней подготовки, исключающей начальную специализацию, но вместе с тем, представляющей спортсменам, возможность ознакомления помимо легкой атлетики и велоспорта еще с несколькими видами спорта, составляющими основу базовой части комплексной программы по общефизической подготовке спортсменов.

В начале учебного года тренировка проводится на улице с использованием таких легкоатлетических упражнений, как бег на различные дистанции с различной скоростью, прыжки, специальные и имитационные упражнения. В разносторонней ОФП используются упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры.

Занятие начинается с разминки: ходьба плавно переходящая в легкий бег, дальше идут общеразвивающие упражнения, упражнения для развития гибкости. В основной части тренировки спортсмены обучаются основам специальных беговых упражнений, выполняют элементарные прыжковые упражнения или играют в спортивные и подвижные игры. В конце основной части тренировки рекомендуется проведения различных эмоциональных заданий: беговые и прыжковые эстафеты, соревнования по бегу на 30метров, прыжкам в длину. Заключительная часть урока должна способствовать более быстрому восстановлению юных спортсменов, для этого применяют равномерный, медленный бег и ходьбу.

С приходом зимы (декабрь - март месяц) тренировка в основном проводятся в зале, кроме указанных выше заданий, в тренировку активно включаются силовые упражнения на основные группы мышц без использования дополнительных отягощений. Основные из них: это упражнения на развитие туловища, верхнего плечевого пояса и ног. Спортсмены по группам, поочередно выполняют одно упражнения, затем другое и т.д. Это позволяет тренеру более полно отслеживать правильность выполнения спортсменами силовых упражнений и вовремя корректировать технику выполнения задания. Периодически, но не чаще, чем раз в месяц, проводятся тестовые тренировки, включающие основные компоненты контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке.

В весенний период тренировка опять по возможности переносится на улицу, стадион или парк. Сначала тренировки носят ознакомительный характер, спортсмены вспоминают разученные ранее прыжковые и специальные беговые упражнения, в основной части урока применяются спортивные и подвижные игры. В дальнейшем большее внимание уделяется собственно-беговой подготовке, например изучению и совершенствованию техники бега:

- многократное выполнение подводящих и специальных беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах и т.д.);

- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;

- бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40 – 120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку.

В период летних каникул спортсмены продолжают тренировки в летнем режиме. Небольшая часть плавательных тренировок может проходить на естественных водоемах, при условии тщательного соблюдения всех мер безопасности. Добавляются велосипедные тренировки, на велосипедах ВМХ или МТБ соответствующих росту юных триатлетов. Тренировки проходят либо на специально оборудованных велосипедных дорожках, либо в парках по проселочным тропинкам, где полностью отсутствует автомобильное движение. Большое внимание уделяется технике безопасности и профилактики травматизма (обязательное использование велосипедного шлема и элементарной велосипедной экипировки). Тренировки носят чисто технический характер, спортсмены учатся правильно управлять велосипедом, вовремя и плавно тормозить, залазить и слезить с велосипеда на ходу, преодолевать различные препятствия и т.д. Проводятся различные подвижные игры и эстафеты с использованием велосипеда, велосипедного шлема и другого оборудования.

Так же во время летних каникул желательнее провести хотя бы один тренировочный сбор на базе специализированного спортивно-оздоровительного детского лагеря. Где юные спортсмены не только закрепят достигнутые навыки и умения, но и укрепят здоровье, наберутся сил и положительных эмоций. В это время целесообразно широко использовать игровой метод тренировки, по крайней мере, каждая вторая тренировка должна носить игровой или развлекательный характер. На основных тренировочных занятиях задания приобретают комплексный характер. Так после небольших заданий на велосипедах спортсменам выполняют короткие забежки, что позволяет уже с этого возраста приучать мышцы ног к переключению от велосипедной работы к беговой. Если в спортивном лагере позволяют условия и дети в необходимой мере освоили все отдельные составляющие триатлона т.е.- умеют достаточно уверенно держаться на воде и ездить на велосипеде, возможно проведение соревнований по акватлону (плавание и бег) и дуатлону (бег - велогонка-бег) на дистанциях соответствующих возрасту и уровню подготовленности юных спортсменов.

Например:

- Акватлон Плавание 50-100метров любым способом + Бег 400-800метров (с обязательным одеванием майки и кроссовок в транзитной зоне).

- Дуатлон Бег 400-800метров + Велогонка 2-3км +Бег 200-400 метров (использование велошлема обязательно). Бег можно проводить как по беговой дорожке стадиона, так и по кроссовой трассе в лесу, велосипедная трасса по возможности должна проходить по проселочной дороге, но без опасных или технически сложно проходимых участков дороги, естественно при полном отсутствии автомобильного движения. С целью уменьшения риска травматизма, целесообразно стартовать по отдельным небольшим и равным по силам группам спортсменов или в качестве эстафеты, где каждый участник команды либо проводит отдельный вид (плавание, бег, велосипед), либо передача эстафеты происходит после преодоления одним и тем же спортсменом всей дистанции акватлона или дуатлона. По окончании годичного цикла подготовки проводятся контрольно-переводные соревнования по общефизической и специальной подготовке. Результаты этих тестов являются основанием для перевода спортсмена на следующий год обучения или рекомендовать пройти повторный курс подготовки.

Группы 2 и 3 года обучения, формируются из числа спортсменов успешно прошедших подготовку в группах 1 года обучения и сдавших контрольно-переводные нормативы. Так же в эти группы могут быть зачислены физически здоровые дети прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах по другим видам спорта и успешно

сдавшие контрольно-переводные нормативы по триатлону. В группах 2-го и 3-го года обучения заметно увеличивается общий объем тренировочной работы, так теперь недельный режим работы составляет 9 часов. Преимущественная направленность на плавательную подготовку сохраняется, но теперь это 4 тренировки по 2-2.25 часа, включающие тренировки приводящиеся в бассейне, а также беговая, велосипедная и общефизическая подготовка.

Основа плавательной подготовки триатлетов, как и раньше соответствует всем параметрам тренировочной работы юных пловцов. Поэтому здесь мы так же не будем подробно расписывать тренировочные задания по плаванию (они очень развернуто, описаны в различных учебно-методических работах по спортивному плаванию, см. *список методической литературы*). Единственное отличие в том, что триатлеты на этом этапе тренировок, больше всего внимания уделяют таким способам плавания как кроль на груди и спине.

Осенняя и весенняя подготовка юных триатлетов, во многом зависит от погоды, если погода позволяет, тренировки проводятся на улице, если нет, переносятся в спортивный зал. Одну тренировка в неделю на открытом воздухе целесообразно проводить на легкоатлетическом стадионе, другую в лесном массиве или парке. Тренировка на стадионе, начинается с беговой и общеразвивающей разминки. Основанная часть тренировочного занятия более разнообразна, чем в на 1 году тренировок:

- специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах и т.д.), проводятся на более длинном отрезке и дополняются коротким техническим ускорением после каждого упражнения;

- прыжковые упражнения (двумя ногами на носках, двумя ногами из полу и полного приседа, на одной ноге с высоким подниманием бедра и т.д.) также увеличиваются как по количеству раз, так и по длине отрезка;

- пробегания на технику, с различной скоростью, отрезков 50-200 метров. Здесь необходимо очень четко отслеживать не только технику бега, но и интенсивность задания, с обязательным контролем восстановления спортсменов. Заключительная часть урока по традиции заканчивается свободным восстановительным бегом и шагом.

Тренировочное занятие в лесопарковой зоне в основном посвящается воспитанию общей выносливости, развитию координации движения и быстроты. Основное задание может состоять из длинного (от 2 до 5 км) чисто аэробного кросса по равнинным участкам проселочной дороги. Желательно поделить спортсменов на равные по силам группы и проводить бег по небольшим (от 500 до 1 км) кругам. Это позволит тренеру точнее отслеживать интенсивность бега и вовремя внести изменения в тренировочное задание. Тренировки на воспитание общей беговой выносливости, целесообразно дополнять в конце урока эстафетами, подвижными и спортивными играми.

При отсутствии хорошей погоды тренировка переносится в спортивный зал. Если позволяют размер зала, то урок начинается с ходьбы и плавно переходит в бег, после серии обще-развивающих упражнений, спортсмены выполняют упражнения на развитие гибкости рук, плечевого пояса, тазобедренного сустава и ног.

Основная часть тренировочного занятия в спортивном зале посвящается развитию силы мышц верхнего плечевого пояса, туловища, рук и ног. На данном этапе силовая работа проводится по схеме круговой тренировки, спортсмены делятся на группы по 2-3 человека и распределяются на 4-6 станции. Каждая из станций – это упражнение на одну определенную мышечную группу, что позволяет за тренировку равномерно проработать все основные группы мышц. Так же как и на 1 году обучения, в силовой тренировке не используются дополнительные отягощения и силовые тренажеры. Юные спортсмены выполняют упражнения только с собственным весом. Тренировка строится так, что на каждой станции спортсмены выполняют только один подход, который контролируется тренером по времени (обычно от 30 сек. до 1 мин.). Время выполнения упражнения подбирается, ориентируясь на более подготовленных спортсменов, это позволяет и сильнейшим детям получить

достаточную нагрузку и более слабые спортсмены имеют возможность закончить выполнение чуть раньше или делать упражнения в более низком темпе. Между упражнениями во время отдыха (это 1-3 мин.) юные спортсмены выполняют упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Количество серий и временные характеристики каждого подхода должны плавно увеличиваться в зависимости от роста подготовленности спортсменов.

В заключительной части тренировки спортсмены учатся выполнять специальные упражнения на поочередное расслабление всех основных мышечных групп.

В зимний тренировочный период, группы 2-3 года обучения начальной подготовки, занятия на улице проводят только при температуре воздуха выше -15 градусов. Беговые подготовка в этот период носит характер общефизической подготовки и применяется в основном в качестве разминки и заминки перед основной частью тренировки. В основной части тренировок на улице целесообразно использовать игровой метод тренировок, что при условии хорошего снежного покрова может носить и скоростно-силовой характер нагрузки.

Воспитание общей выносливости на данном этапе отводится лыжной подготовке. Лыжные тренировки начинаются с беговой разминки, в течении 5-10мин. Лыжная трасса по возможности прокладывается по равнине, круг может составлять от 200 до 500 метров. Общее время непосредственно лыжной подготовки варьируется в пределах 30 - 45 минут. Интенсивность этой тренировки носит истинно - аэробный характер, пульсовая стоимость нагрузки 140-160 ударов в минуту. В заключительной части тренировки, как обычно применяется восстановительный бег или ходьба.

Начиная с мая месяца одна из двух тренировок на открытом воздухе, нужно отводить велосипедной подготовке.

Занятие также как и на 1 году обучения проводятся на МТБ или БМХ велосипедах по проселочным дорогам, но уже с использованием более сложного рельефа трассы. Здесь юные спортсмены не только совершенствуют технику езды на велосипеде по пересеченной местности, но и закладывают основу силовой велосипедной выносливости. Желательно прокладывать велосипедные трассы по кругу, имея разные по протяженности и сложности варианты круга. Естественно спортсмены сначала осваивают более легкие, равнинные варианты трасс, и только потом пробуют пройти сложные со спусками и подъемами велотрассы.

Тренировка по велосипедной подготовке строится с учетом всех методических норм и рекомендаций построения тренировочных занятий. В подготовительной части урока спортсмены проводят несложную разминку на велосипедах по равнинному кругу, повторяют изученные ранние технические элементы и приемы.

В основной части занятия юные спортсмены по одному, учатся преодолевать сложные участки велосипедной трассы, включая подъемы и спуски. Тренер должен следить за интервалом между спортсменами, что бы избежать травм и падений на спусках.

Заключительная часть урока, посвящается совершенствованию технических навыков езды на велосипеде (перепрыгивание через препятствие, подъем предмета с земли на ходу и т.д.). В дальнейшем эти технические упражнения можно включать в эстафеты, для закрепления навыков в соревновательном режиме.

Период летних каникул, желательно проводить в условиях тренировочного сбора на базе специализированного спортивно-оздоровительного детского лагеря. В этот период особое внимание (2-3 тренировки в неделю) отводится велосипедной подготовке и комплексным тренировкам, с чередованием велосипедной и беговой подготовки. Плавательные тренировки по возможности переносятся на естественные водоемы, что позволяет юным триатлетам, учиться правильно ориентироваться на открытой воде, в отсутствие плавательных дорожек.

У спортсменов 2-3 года обучения в летний период планируется участие в ряде соревнований как по смежным видам: бег, велосипедный кросс, акватлон, дуатлон, так и по триатлону на короткой дистанции:

Плавание 100-200 м. + велосипедная гонка на кроссовых велосипедах 3-5км + бег по проселочной дороге 500-800 м.

На этих соревнованиях юные триатлеты учатся правильно распределять силы по дистанции, концентрируя внимание на технической составляющей соревнований.

В конце очередного годовичного цикла тренировок, проводятся тестирование по сдаче контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, для зачисления на следующие этапы подготовки. Последний месяц лета спортсмены используют для активного отдыха и самостоятельных тренировок по индивидуальному плану.

Тренировочный этап (ТГ) (этап спортивной специализации)

Основные цели ТГ:

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На тренировочном этапе подготовки решаются следующие задачи:

- устранения недостатков в уровне физической подготовленности;
- совершенствование техники плавания всеми способами;
- освоение и совершенствование техники бега на средние дистанции;
- овладение и совершенствование техники езды на велосипеде;
- планомерное повышение уровня аэробной выносливости;
- рост спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей;

Тренировочные группы 1 года обучения по триатлону, формируется 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 циклических видах спорта, при условии отсутствия отклонений в здоровье и сдачи контрольно-переводных нормативов по триатлону соответствующих нормам.

Тренировочный этап углубленной спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности триатлониста. 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.

Занятия 1-го года обучения начинаются в середине сентября, одной из основных методических особенностей этапа спортивной специализации является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки, как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП. На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Осенняя часть подготовительного периода тренировки характеризуется плавным повышением физической нагрузки по всем показателям. Плавательная подготовка на данном этапе включает в себя 3-4 тренировки в бассейне по 1-1.5 часа каждая. Основная направленность тренировки – развитие гибкости в суставах, совершенствование техники плавания кролем на груди и спине, освоение техники дельфином и брассом и техники стартов с тумбочки и поворотов, воспитание специальных скоростных качеств и аэробной выносливости.

Остальные 2-3 тренировки по 1 - 2 часа в день, посвящаются велосипедной, беговой и общефизической подготовке.

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.

Недельный микроцикл осеннего этапа обще-подготовительного периода обычно состоит из 5 рабочих дней и 2-х полных дней отдыха, причем 2 дня по 2 тренировки и 3 дня - одна разовая тренировка.

Первая тренировка это плавание 1- 1.5 часа. Лучше проводить её до занятий в общеобразовательной школе, это позволит не только соблюсти последовательность видов в триатлоне, но и будет способствовать более полному восстановлению перед второй тренировкой.

Специализированная подготовка пловцов на тренировочном этапе, отличается от тренировок триатлонистов не только объемом и интенсивностью специализированной работы, но и более широким спектром тренировочных заданий с использованием различных технических средств и всех способов спортивного плавания.

Поэтому триатлонисты 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 (её лучше проводить в выходной день).

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 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 триатлонистов, 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 Первая тренировка это плавание 1-1.5 часа. Лучше проводить её до занятий в общеобразовательной школе, это позволит не только соблюсти последовательность видов в триатлоне, но и будет способствовать более полному восстановлению перед второй тренировкой.

Специализированная подготовка пловцов на тренировочном этапе, отличается от тренировок триатлонистов не только объемом и интенсивностью специализированной работы, но и более широким спектром тренировочных заданий с использованием различных технических средств и всех способов спортивного плавания.

Поэтому триатлонисты 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 (200-400метров 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, чередую 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 (её лучше проводить в выходной день).

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 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 триатлонистов, 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 от перекладины для мальчиков, сгибание-разгибание рук в положении лежа для девочек и для всех прыжков 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.

Специализированный этап подготовительного периода начинается в конце марта – начале апреля, когда уже погодные условия позволяют большинство тренировок по беговой и велосипедной подготовке проводить на улице.

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.

С мая объемная нагрузка в году у юных триатлонистов приходится на период летних каникул. Для спортсменов 1 года обучения (ТГ) соревновательный период длится один месяц - июль, поэтому 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 течении 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 (ТГ), носит больше тестовый характер. Спортсмены принимают участие в таких смежных с триатлоном видах спорта как дуатлон и акватлон на уровне спортивных школ и городских 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 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 шоссе-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 тренировки 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.

Переход спортсменов на тренировочный этап 3 и 4 года обучения,

происходит по результатам контрольно-переводных нормативов и уровню спортивных результатов показанных на соревнования по триатлону. Данные этапы подготовки предъявляют к юным спортсменам повышенные требования физической и психологической готовности, поэтому количество учащихся в группах 3и 4 года обучения должно быть ограничено не только функциональной готовностью, но и уровнем медико-биологических показателей, характерных для циклических видов спорта на выносливость.

Построение годичного цикла тренировок, начиная с 3-его года обучения, зависит от календаря соревнований по триатлону и искусственно делиться на два крупных макроцикла. Спортсменам этого возраста (14-15лет) в силу возрастных особенностей, физически и психологически трудно выдерживать необходимые для данного этапа подготовки нагрузки в течении 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 городских и 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 св-но.

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 св-но;

2-3 серии 5-10 x 200-400 м отд. 100-200 трусца, между сериями 400-800 св-но;

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 300-500 метров. 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 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 с соревновательными.

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 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.

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

Общеподготовительный 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). Необходимость проведение таких тренировок, именно в этом возрасте, доказал еще в середине девяностых годов прошлого века - заведующий лабораторией фундаментальных проблем теории физической и технической подготовки спортсменов высшей квалификации Российской государственной академии физической культуры; профессор кафедры естественнонаучных дисциплин и информационных технологий РГАФК, кандидат биологических наук, *Селуянов В.Н.* «Для увеличения объема сердца используются длительные тренировки на пульсе, соответствующем максимальному ударному объему.

Этот показатель индивидуален. 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. Основная 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. *«Во время тренировок, направленных на увеличение ударного объема сердца, необходимо поддерживать силу основных групп мышц. 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 суперсерии, как мы называем, это будет тонизирующая работа, и она будет держать мышцы».* Селуянов В.Н. 1996г.

Целенаправленная велосипедная подготовка в этот период практически не проводится, хотя при благоприятных погодных условиях одну из объемных беговых тренировок можно заменить велосипедной на МТБ, с сохранением аэробной направленности.

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 подготовке в условия 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. Основные 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 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. Подробно, схему непосредственной подводки к главным стартам сезона, мы опишем на следующих этапах многолетней тренировки.

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 совершенствования спортивного мастерства (ССМ) предназначен для спортсменов, выполнивших первый спортивный разряд 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. Переходный период, как и раньше, занимает от 2-4 недели.

В подготовительном периоде выделены следующие этапы:

- Первый общеподготовительный (базовый);
- Второй общеподготовительный (развивающий);
- Специально-подготовительный (комплексный).

В соревновательном периоде выделены следующие этапы:

- этап развития спортивной формы (контрольно-стартовый);
- этап высшей соревновательной готовности (подводка к главным стартам).

В переходном периоде выделены следующие этапы:

- восстановительный (активный отдых);
- переходный (начало вработывания).

Годичный цикл тренировок на этапе ССМ 1-го года обучения начинается в октябре.

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 на 10-15 процентов по сравнению с прошлым годом

Второй этап общеподготовительного 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 психологически подготовиться к предстоящим нагрузкам.

Переходный период состоит из 1-2 недель активного отдыха. И 1-2 недель плавного вработывания в следующий годичный цикл тренировок.

Активная тренировочная работа в годичном цикле **2-го и 3-го годов обучения этапа совершенствования спортивного мастерства** начинается в ноябре и заканчивается в середине сентября. Подготовительный период длится примерно 6 месяцев и заканчивается в апреле, соревновательный период (май - сентябрь) 5 месяцев и переходный 3-4 недели.

Общеподготовительный, 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 ПАНО и максимальная скорость каждого спортсмена.

На протяжении всего обще-подготовительного 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 (см. Приложение №11).

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 ПАНО.

Силовая подготовка в общеподготовительном 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 общеподготовительный (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 35-40%.

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 20-25% 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. Интенсивный километраж составляет 20-30% общего объема, из них 15-18% составляет работа силовой направленности (езда в гору), 10-12% скоростная работа в командах и индивидуально на равнинных отрезках.

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 годичного объема велосипедной нагрузки.

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

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 иморально-волевой подготовленности.
- подготовка кандидатов, входящих в состав сборной команды России;
- воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении высоких спортивных результатов на Российском и международном уровне.

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.

Спортсмены групп ВСМ осуществляют спортивную подготовку в режиме, постоянно действующих, тренировочных сборов для подготовки к международным и всероссийским соревнованиям. Для выявления и подготовки перспективных спортсменов, кандидатов в сборную команду по триатлону, продолжительность ТС может достигать 100 дней. И до 250 дней - для подготовки спортсменов, включенных в основной, резервный и молодежный составы спортивной сборной команды Российской Федерации по триатлону.

Группы ВСМ формируются из числа перспективных триатлетов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивший норматив мастера спорта и являющимся кандидатами в сборную команду.

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 Чемпионаты 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 течении 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 тренировочном сборе (ТС) по общей физической подготовке. ТС 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 так же 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 суперсерий: 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 переходить 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 суперсерии. 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 суперсерии 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 200-300метров 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 завершающий 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 почувствовать 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 УТС спортсмены принимают участие в традиционном Чемпионате Росси 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.

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.

4.5.8. Планирование восстановительных мероприятий

Система подготовки легкоатлетов должна включать специальные средства и условия восстановления. Освоению занимающимися высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- в середине соревновательного микроцикла и в свободный от соревнований день;

- после соревновательного микроцикла;
- после микроцикла соревнований;
- перманентно.

Профилактико-восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств:- педагогические;- медико-биологические;- психологические;- гигиенические.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

Педагогические средства подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления. Они предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных легкоатлетов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных специалистов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерам.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность. Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам легкая атлетика относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки. Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы. Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей могут быть несколько повышены суточные нормы воды и поваренной соли. Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественные процессы восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются **фармакологические средства** как профилактика при признаках переутомления.

Фармакологические средства: 1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены и иммуномодуляторы. 5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 6. Стимуляторы кроветворения. 7. Антиоксиданты. 8. Печеночные протекторы.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэроионизация. Восстановительные защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм. Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный – за 15-30 мин до выступления, восстановительный – через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении – через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани, души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, шотландский, веерный, циркулярный), ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»). В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные

методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы: - оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности; - рациональный распорядок дня; - личная гигиена; - специализированное питание и рациональный питьевой режим; - закаливание; - гигиенические условия тренировочного процесса; - специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке в сложных условиях (климат, климато-временные факторы).

В комплексной реализации данной системы на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены. Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих юных спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллективов). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренер должен хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, принимать меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий. Особенности учебной деятельности юных легкоатлетов в общеобразовательной школе необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочной работы. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок следует снижать. Личная гигиена – это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек. Рациональный распорядок дня позволяет: - создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности; - повышать спортивную работоспособность; - воспитывать организованность и сознательную дисциплину; - выполнять различные виды деятельности в определенное время; - правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых; - выбирать оптимальное время для тренировок; - регулярно питаться; - соблюдать режим сна. Выбор времени для проведения учебно-тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным для тренировок является время от 10 до 13 ч и от 16 до 20 ч.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны,	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных

	восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	мероприятий.
3.	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Раз в неделю

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1 -го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические).

При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.)

Примерный план дозирования средств восстановления

Предназначение	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, игрой	Упражнения на растяжение	3 мин.
Разминка	10-20 мин	
Массаж	5-15 мин	
Искусственная активизация мышц	Растирать массажным полотенцем	
Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляции	
Во время тренировочного занятия, игры	Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин.
Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляции	
Сразу после тренировочного занятия, игры	Восстановительные упражнения – ходьба, дыхательные упражнения, душ контрастный	8-10 мин.
Через 2-4 часа после тренировочного занятия, игры	Локальный массаж, душ контрастный	8-10 мин.
Реабилитация после травм	Физиопроцедуры, бассейн, применение мазей, гелей, тейпов	До полного восстановления, под наблюдением врача

4.5.9. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Наиболее рациональный способ достижения наивысших результатов в спорте – это оптимизация построения тренировочного процесса во всех его компонентах: от психологической подготовки до фармакологического обеспечения и восстановительных процедур с учетом соревновательной деятельности, и воздействия как экзогенных, так и эндогенных факторов на организм спортсмена. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов. Наличие прогноза результатов спортсмена и определение траектории их роста позволяет построить стратегию тренировки с минимизацией отклонения реальных показателей от прогнозируемых. При долгосрочном прогнозе появляется возможность определить наиболее вероятный конечный результат для последующего расчета развития достижений спортсмена. В зависимости от способностей и возраста спортсмена прогнозируемые результаты могут соответствовать мировым достижениям или результатам соревнований различного уровня. Исходными данными для составления многолетних планов спортивной подготовки являются оптимальный возраст, продолжительность подготовки для достижения наивысших результатов, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена (команды) и утверждаются директором. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом (командой) определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки. Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы: - возраст спортсмена; - спортивная квалификация; - опыт спортсмена; - результаты, показанные спортсменом в предыдущем сезоне; - состояние здоровья спортсмена; - уровень спортивной мотивации спортсмена; - уровень психологической устойчивости спортсмена; - моральное состояние; - наличие бытовых проблем; - уровень финансовый обеспеченности спортсмена; - обстановка в семье, поддержка близких ему людей; - наличие каких-либо проблем в учебном заведении; - прочие обстоятельства, от которых зависит успешная подготовка спортсмена. На смещение зон оптимальных возможностей также могут влиять следующие факторы: - генетические; - этнические; - индивидуальные темпы развитие; - двигательная одарённость; - особенности адаптационных процессов.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Ростовые показатели и физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		

Вес						+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)			+	+					+	+	+
Анаэробны возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координация			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+				

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Вариант планирования спортивного результата триатлонистов в процессе многолетней подготовки

Этапы	Возраст лет	Пол	Плавание в/с	Уровни готовности на этапе			Бег	Уровни готовности на этапе		
				А	В	С		А	В	С
ТГ 1 год	12-13	М	100м	1.04-1.10	1.11-1.18	1.19-1.25	500 м	1.25-1.32	1.33-1.45	1.46-2.10
		Ж		1.12-1.17	1.18-1.25	1.26-1.35		1.45-1.55	1.56-2.10	2.11-2.30
ТГ 2 год	13-14	М	200м	2.20-2.35	2.36-2.45	2.46-3.00	1 км	3.05-3.15	3.16-3.30	3.31-3.45
		Ж		2.40-2.50	2.51-3.00	3.01-3.30		3.20-3.30	3.31- 3.49	3.50-4.15
ТГ 3 год	14-15	М	200м	2.16-2.30	2.31-2.40	2.41-2.50	1 км	2.55-3.05	3.06-3.20	3.21-3.41
		Ж		2.35-2.40	2.41-2.44	2.45-3.00		3.15-3.25	3.26-3.45	3.46-4.05
ТГ 4 год	15-16	М	300м	3.30-3.45	3.46-4.00	4.01-4.21	2 км	6.15-6.24	6.25-6.35	6.36-6.50
		Ж		3.45-3.58	3.58-4.09	4.10-4.30		7.10-7.20	7.21-7.45	7.46-8.30
ТГ 5 год	16-17	М	300м	3.21-3.40	3.41-3.52	3.53-4.10	2 км	6.10-6.20	6.21-6.31	6.32-6.46
		Ж		3.40-3.45	3.46-4.00	4.01-4.20		7.00-7.15	7.16-7.40	7.42- 8.15
ССМ 1 год	17-18	М	300м	3.18.-3.30	3.31-3.40	3.41-3.59	2 км	6.05-6.15	6.16-6.26	6.27-6.43
		Ж		3.36-3.40	3.41-3.55	3.56-4.15		6.50-7.10	7.11-7.30	7.31-8.05
ССМ 2 год	18-19	М	800м	9.05-9.25	9.26-9.42	9.43-9.59	5 км	15.55-16.10	16.11-16.41	16.42-17.20
		Ж		10.10-10.20	10.21-10.40	10.41-11.20		18.15-18.59	19.00-19.45	19.46-21.30
ССМ 3 год	19-20	М	800м	9.00-9.15	9.16-9.36	9.37- 9.55	5 км	15.30-15.50	15.51-16.30	16.31-17.10
		Ж		10.05-10.15	10.16-10.34	10.35-11.00		17.40-18.10	18.11-19.15	19.16-20.30
ВСМ	21-23	М	1000м	11.00-11.30	11.31-12.00	12.01-13.00	5 км	14.45-15.00	15.01-15.30	15.31-16.30
		Ж		12.30-12.45	12.46-13.20	13.21-13.31		17.30-18.00	18.01-19.00	19.01-20.00

4.5.10.Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки и осуществляется с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение — у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений ОФП и СВП лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

В процессе обучения занимающиеся должны приобрести следующие навыки: - освоить терминологию, принятую в триатлоне; - овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт; - уметь подготовить инвентарь, места проведения занятий и соревнований; - принять участие в судействе соревнований в качестве судьи, хронометриста и судьи-информатора; - уметь правильно заполнить протокол соревнований. Во время занятий на *тренировочном этапе* у спортсменов необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ. Спортсмены *этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия и проводить занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований (в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня).

Примерный план инструкторской и судейской практики

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.	Устанавливаются в соответствии с графиком и

спорта с начинающими спортсменами.	2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики гребного слалома. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	спецификой этапа спортивной подготовки
2. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3. Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории	1. Судейство официальных спортивных соревнований. 2. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационной категории	

4.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется тренером-преподавателем на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и воспитательными мероприятиями Организации.

Основными задачами воспитательной работы являются:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов;

- привитие навыков здорового образа жизни;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом.

Календарный план воспитательной работы включает в себя следующие разделы:

- направление работы;
- перечень мероприятий;
- сроки проведения.

Мероприятия для проведения воспитательной работы конкретизируются в зависимости от возраста и этапов подготовки обучающихся.

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

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие

спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

-проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

-ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

-ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна

быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза
Этап совершенствования спортивного мастерства, и этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов на постоянной основе необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования,

управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое

Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

4.8. Аттестационные виды и формы контроля, оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и подготовленности обучающихся.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов, выполнение зачётных требований на всех этапах является обязательным разделом спортивной подготовки.

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.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

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

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 систематизации 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 единого календарного плана).

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

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. 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, ловкости 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.

В зависимости от этапа многолетней подготовки и задач управления тренировочным процессом комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, средств и методов наблюдений за спортсменами, уровнем тренировочных нагрузок и особенностями соревновательной деятельности.

Педагогический контроль включает совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико-тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты). Кроме того, тренер обобщает в единую (интегральную) оценку данные обследований, получаемых из других видов контроля.

Подсистемой педагогического контроля является биомеханический контроль техники выполнения спортивных упражнений и формирования технического мастерства спортсмена.

Медико-биологический контроль включает совокупность параметров, средств, методов и мероприятий, направленных на оценку здоровья, функционального состояния организма спортсмена с учетом реакции его организма на различные, в том числе экстремальные тестирующие нагрузки.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий по оценке индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена, общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований, социально-психологических характеристик спортивных коллективов.

Организационно-методические положения комплексного контроля на этапах многолетней подготовки спортсменов основываются на следующих принципиальных установках:

- унификация методов контроля с учетом преемственности с высшим спортивным мастерством;

- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов, а так же оценку состояния здоровья;

- ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности в связи с особенностями становления технико-тактического мастерства юных спортсменов на этапах их возрастного развития; - специфичность методов исследования в зависимости от характерных черт вида спорта и конкретной специализации;

- включение в систему контроля как показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, так и отражающих уровень специальной подготовленности юных спортсменов;

- учет предельных возможностей развития отдельных физических качеств и специальных способностей в наиболее благоприятные для этого этапы возрастного развития юных спортсменов;

- опора на объективные показатели адаптивных реакций организма юных спортсменов; - применение наиболее информативных и необременительных для спортсменов методик исследования;

- строгий учет параметров учебно-тренировочных нагрузок, а так же результатов контрольных и основных соревнований для оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности спортсменов;

- рациональный подбор методов исследования для различных видов контроля (этапного, текущего, оперативного), а так же для углубленного медицинского обследования.

Основное содержание комплексного контроля

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определённой факторами
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	анализ показателей тестирования на конец этапа подготовки;	- климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	- организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр.
Оперативный	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	- социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.

Совокупная информация об основных параметрах, полученная с помощью систематизированных форм контроля, позволяет путем коррекции тренировочного процесса выводить спортсменов на более высокий уровень результатов в планируемые для этого сроки.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов *итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки* реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование проводится с целью оценить результаты освоения Программы спортивной подготовки и для перевода по этапам многолетней спортивной подготовки. Включает комплексы упражнений ОФП и СФП с нормативами для оценки результатов освоения Программы и зачисления (перевода) на тренировочный этап, на этап ССМ, на этап ВСМ (Приложения №№6-9 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»).

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА "ТРИАТЛОН"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.10	6.30
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (за 15 с)	количество о раз	не менее		не менее	
			5	6	8	7
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более		не более	
			-	-	70	65
2.3.	Плавание 100 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	2.00	2.10

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ТРИАТЛОН"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.2	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			3.50	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ТРИАТЛОН"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			8.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			24
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			190
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не более
			4.30
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более
			65
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ТРИАТЛОН"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.4	7.4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не более	
			3.55	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

Контроль над технико-тактической подготовленностью заключается в оценке того, что умеет делать спортсмен и как он выполняет освоенные технические движения - хорошо или плохо, эффективно или неэффективно, результативно или нерезультативно. В процессе контроля оценивается объем, разносторонность, эффективность и освоенность техники движений.

Технико-тактическая подготовка:

1. Длина скольжения при отталкивании от бортика бассейна.
2. Техника плавания и старта с тумбочки, (с понтона)
3. Техника бега (средние дистанции)
4. Техника езды на велосипеде (МТБ, БМХ, шоссейный)
5. Прохождение транзитной зоны.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годового цикла. Цель этих тестирований - определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода (сентябрь-октябрь) проводится первое тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного (декабрь) и зимнего соревновательного периодов (март). По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок. И последнее тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата на основной дистанции.

Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его - определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 4 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Организации, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования. При проведении промежуточной и итоговой аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам). Занимающийся переходит на следующий этап подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Для достижения планируемых выше спортивных показателей, необходимо выполнение высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Правильному освоению необходимых тренировочных нагрузок способствуют не только специальные восстановительные мероприятия, но и регулярное проведение врачебно-педагогического, психологического и медико-биологического контроля.

Врачебно-педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебно-педагогический контроль заключается в осуществлении совместного наблюдения врачом и тренером за всем ходом тренировочной работы. В процессе врачебно-педагогических наблюдений устанавливается более тесный контакт между врачом, тренером и спортсменом. Наблюдая за спортсменом в условиях спортивной тренировки и соревнований, врач определяет важные данные, характеризующие функциональные особенности его организма, степень напряжения при конкретной физической нагрузке, особенности его реакций в том или ином периоде тренировки или на соревновании, а также в период восстановления организма. Обследование спортсмена в кабинете и наблюдение в условиях тренировок и соревнований тесно связаны между собой, дополняя друг друга. Наблюдения за спортсменами в естественных условиях спортивной деятельности могут быть эффективными только в тех случаях, когда им предшествует углубленное обследование

спортсмена в кабинете с применением необходимого комплекса клинико-функциональных методов исследования. Эти наблюдения приобретают особую важность, если при обследовании в условиях врачебного кабинета выявлены отклонения в состоянии здоровья спортсмена. Осуществляя врачебно-педагогические наблюдения, врач изучает условия проведения занятий и соревнований; организацию и методику проведения занятий; исследует влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена; определяет функциональное состояние и тренированность спортсмена; решает вопрос о рекомендациях относительно текущего и перспективного планирования тренировок. Изучение условий проведения занятий и соревнований связано с изучением тех факторов внешней среды, которые влияют на организм спортсмена в процессе тренировок и соревнований. К ним относятся метеорологические и температурные факторы, санитарное состояние мест занятий и соревнований, состояние спортивного инвентаря и оборудования и др.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Углубленные медицинские обследования проводятся 1 раз в шесть месяцев по определенным программам на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Требования для проведения УМО:

- на фоне полного здоровья;
- проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с «высокими» и «средними» нагрузками.

График проведения УМО составляется администрацией учреждения совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в целях определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, проводятся:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений лицами, занимающимися физической культурой и спортом;

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого лица, занимающегося физической культурой и спортом;

4 этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Целью медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, является определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к указанным мероприятиям.

Задачами медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, являются:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня физической активности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, проводится по программам углубленных медицинских обследований 1 раз в 6 месяцев в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в учреждение.

По результатам проведенного медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия физической культурой (в том числе в организациях), участие в массовых спортивных соревнованиях, занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки без ограничений;

2 группа - возможны занятия физической культурой (в том числе в организациях), занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в массовых спортивных соревнованиях;

3 группа - возможны только занятия физической культурой (в том числе в организациях) со значительными ограничениями физических нагрузок;

4 группа - возможны только занятия лечебной физической культурой.

В случае выявления в ходе медицинского осмотра клинических симптомов и синдромов заболеваний (состояний), являющихся медицинскими противопоказаниями к прохождению спортивной подготовки, проводятся *дополнительные осмотры* врачей-специалистов, лабораторные, функциональные и иные методы исследования.

Медицинские противопоказания к участию в спортивных мероприятиях (тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях) определяются в соответствии с клиническими рекомендациями (протоколами лечения), разрабатываемыми и утверждаемыми медицинскими профессиональными некоммерческими организациями, с учетом состояния здоровья спортсмена, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физической активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта и спортивной дисциплины с учетом возрастных особенностей и пола лица.

Этапные (периодические) медицинские обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущие медицинские обследования проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировочном процессе.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов

(продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Биохимический контроль вспомогательный диагностический метод, позволяющий отслеживать функциональное состояние организма спортсмена, оценивать эффективность и рациональность выполняемых нагрузок, уточнить назначенное лечение, либо скорректировать его. Позволяет вовремя принять меры при появлении первых признаков перетренированности.

Проводится как в лаборатории на современном оборудовании, так и на местах проведения тренировочных сборов или тренировок.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе даётся заключение о переносимости тренировочной нагрузки. В заключении указывается, какое воздействие оказывает проведённое занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, даётся оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки спортсменов, что будет способствовать повышению качества тренировочного процесса

Все виды контроля над состоянием спортсмена должны осуществляться постоянно и систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов контроля помогает следить за динамикой состояния здоровья, физического и психологического развития. Дает возможность проследить, как переносятся нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно профилактические меры, проводить повторное обследование и консультации с врачами-специалистами.

Организация тестирования

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Место и время проведения согласовывается Тренерским советом в соответствии с утверждённым расписанием тренировочных занятий на текущий год спортивной подготовки.

Перечень и оценка выполнения нормативов разрабатываются и утверждаются Тренерским советом Учреждения с учетом требований программ спортивной подготовки по видам спорта, разработанных и реализуемых Учреждением в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Нормативы (тесты) утверждаются приказом директора Учреждения и должны пересматриваться при изменении федеральных стандартов спортивной подготовки, а также по мере необходимости.

Знания, умения и навыки занимающихся определяются оценками «зачтено» (зачёт), «не зачтено» (незачёт).

В случаях, когда норматив СФП и (или) ОФП, ОТП является соревновательной дисциплиной (дистанция, упражнение, норматив, и т.п.), в зачёт выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов учитываются результаты соревнований (весенне-летнего сезона, осенне-зимнего).

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- ознакомление испытуемого с результатами тестов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!».

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования хранятся в учреждении в отделениях по видам спорта.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится разминка. Для тестирования широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировочному процессу.

Тестирование проводится в спортивном зале, стадионе и плавательном бассейне. Если погода плохая (низкая температура воздуха, дождь, сильный ветер), тестирование можно перенести в манеж или иное приспособленное помещение.

Первыми выполняются преимущественно технические и скоростные упражнения, затем прыжковые скоростно-силового характера, последними – упражнения, требующие проявления выносливости.

Тестирование включает следующий комплекс контрольных упражнений:

1. **Бег 30, 60 метров** – выполняется на беговой дорожке стадиона или легкоатлетического манежа с высокого старта, в спортивной обуви без шипов. В забеге участвуют не более 2 человек. Разрешается только 1 попытка. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды.

2. **Бег на 1000, 3000 метров** - проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

3. **Выкрут прямых рук вперед-назад** – И.П. – основная стойка в руке гимнастическая палка. По команде спортсмена берет прямым хватом на выпрямленных руках перед собой гимнастическую палку и делает прямыми руками выкрут в плечевых суставах назад и обратно. Фиксируется расстояние между указательными пальцами при хвате гимнастической палки. Сгибание в локтевых суставах недопустимы. Расстояние измеряется в см.

4. **Прыжок в длину с места** – проводятся на не скользящей поверхности. Испытуемый стоит на линии в исходном положении, ноги параллельно и толчком 2 ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Фиксируется лучший результат из 3 попыток в см.

5. **Приседания за 15 сек.** - И.П. Стойка ноги врозь (можно носки слегка врозь), руки на пояс или вниз. По команде «марш» включается секундомер, испытуемый полностью приседает на всей стопе, руки на поясе или внизу, можно вперед, затем встает. В конце 15 с, испытатель подает команду «стоп». Подсчитывается максимальное количество приседаний за 15 сек. Допускается одна попытка. Тест прекращается: - если в момент приседания пятки отрываются от пола; - если в момент приседания испытуемый упирается руками в бедра своих ног; - если испытуемый, встав из приседа, не полностью выпрямляет ноги в коленях.

6. **Сгибание-разгибание рук в упоре лежа** – И.П.– упор лежа, руки кисти рук шире плеч. По команде спортсмен осуществляет сгибание-разгибание рук в упоре лежа «отжимание от пола». Засчитываются попытки при следующих условиях: при сгибании рук грудь спортсмена в нижней точке должна не доходить до пола 1-2 см, без прогибов в спине, тазобедренный, коленный суставы выпрямлены.

7. **Плавание 300, 500 м** - место проведения бассейн. Упражнение выполняется «из воды». По команде тренера спортсмены начинают заплыв вольным стилем. Фиксируется результат на финише с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

Обязательная техническая программа на тренировочном этапе

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Юноши	Девушки
1. Велогонка 5 км (мин:сек)	11.00.	12.30
2. Дуатлон спринт (км) Бег 1+ велогонка 5 + бег 1 (мин:сек)	19.00	21.00
3. Акватлон (км) Бег 1.25+ плавание 0,5 + бег 1.25 (мин:сек)	21.00	23.00
4. Триатлон спринт (км) плавание 0.3 + велогонка 8 + бег 2 (мин:сек)	33.00	40.00

Обязательная техническая программа на этапе ССМ

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Юноши	Девушки
1. Велогонка 5 км (мин:сек)	9.00	9.10
2. Дуатлон спринт (км) Бег 2 + велогонка 8 + бег 1 (мин:сек)	22.00	27.00
3. Акватлон (км) Бег 1.25+ плавание 0,5 + бег 1.25 (мин:сек)	16.00	18.00
4. Триатлон спринт (км) плавание 0.3 + велогонка 8 + бег 2 (мин:сек)	25.00	29.00

Обязательная техническая программа на этапе ВСМ

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Юноши	Девушки
1. Велогонка 5 км (мин:сек)	8.00	8.10
2. Дуатлон спринт (км) Бег 2 + велогонка 8 + бег 1 (мин:сек)	20.00	25.00
3. Акватлон (км) Бег 1.25+ плавание 0,5 + бег 1.25 (мин:сек)	15.00	15.30
4. Триатлон спринт (км) плавание 0.3 + велогонка 8 + бег 2 (мин:сек)	21.00	25.00

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех занимающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации занимающихся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап подготовки переходят только занимающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился

с промежуточной аттестацией, на следующий этап подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу периода подготовки.

Выпускниками Учреждения являются спортсмены прошедшие все этапы подготовки, сдавшие выпускные нормативы на тренировочном этапе и выполнившие норматив первого спортивного разряда. Выпуск оформляется приказом директора Учреждения.

5. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Требования к научно-методическому обеспечению

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Научная работа должна иметь познавательное, методологическое и практическое значение и отвечать основным требованиям:

- актуальности, т.е. своевременности, злободневности и значимости в настоящее время;
- объективности, т.е. объективному отражению изучаемого с помощью точной аппаратуры, достоверности результатов;
- прогностичности, т.е. каждое исследование должно быть основано не только на обобщение прошлого и настоящего передового опыта работы, но и, самое главное, иметь перспективу, предвидеть результаты будущего.

Можно выделить следующие направления методической (научно- методической) деятельности:

- обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организация мониторинга тренировочной деятельности;
- повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
- разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
- подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку;
- подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;
- сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

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

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и соревновательные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии у обучающихся медицинского допуска к физкультурно-спортивным занятиям;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения занятий, соревнований и других мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Требования по технике безопасности утверждаются локальным актом Организации.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта триатлон осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкциях по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

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

При проведении занятий необходимо соблюдать правила дисциплины, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены, соблюдение требований правил вида спорта триатлон.

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

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

При занятиях по плаванию в бассейне тренер 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 занимающихся, 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 запрещено.
4. Внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися в воде, при первых же признаках переохлаждения пловцов вывести группу из воды.
5. Запрещать учащимся 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 занимающихся.

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

1. Производить построение и переключку учебной группы с последующей регистрацией в рабочем журнале, напомнить основные положения техники безопасности на открытой воде.
2. Разбить занимающихся 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 тренировки средства спасения (лодка, спасательный круг и т.д.), медицинскую аптечку с необходимым набором медицинских средств.
4. При окончании занятий произвести построение и подсчет занимающихся.

Особое внимание по технике безопасности требует велосипедная тренировка триатлонистов 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:

- знать правила дорожного движения,
- иметь исправный велосипед и необходимую экипировку,
- владеть техникой предупреждающих знаков и жестов руками.

Езда на велосипеде без специального велосипедного шлема строго запрещена!

Перед началом велосипедной тренировки тренер 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:

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

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

Обязанности триатлониста.

Отвечать за собственную безопасность, и безопасность других спортсменов. Вести борьбу в духе честного спортивного соперничества. Выполнять указания судей, в частности по дорожному движению. В случае схода с дистанции проинформировать об этом судей. Вести себя вежливо по отношению к окружающим, стараться избегать грубых и оскорбительных выражений. Воспрещается использование личных оскорблений в адрес других атлетов, судей, волонтеров и зрителей.

Перед стартом.

Спортсмен обязан предоставить свой велосипед к техническому осмотру. Обычно техосмотр осуществляется непосредственно перед входом в транзитную зону. Транзитная зона (сокращенно транзит) - огороженный участок, где каждому атлету отведено место для хранения экипировки. Все места обозначены номерами, и соответствуют стартовым номерам участников. До старта, заблаговременно, транзитная зона открывается. На входе спортсмены проходят техосмотр, и процедуру предстартовой регистрации - наносятся номера на плечи и голени атлетов. Лишь затем атлет может войти вовнутрь, и расположить свой инвентарь. Велосипед ставится на стойку, все остальное кладется в стоящую рядом корзинку (если таковая предоставляется организаторами).

Правила поведения в транзитной зоне.

Запрещается занимать чужое место в транзитной зоне. Запрещается прикасаться к экипировке других участников. Можно занимать только свое место, нельзя разбрасывать вещи. Вся экипировка, кроме велосипеда, должна лежать в корзинке. Велосипед должен быть аккуратно поставлен на стойку - как до старта, так и после велогонки.

Шлем должен быть надет, и застегнут до того, как спортсмен прикоснется к велосипеду. Шлем может быть снят лишь после того, как спортсмен поставит велосипед на свое место.

Запрещается езда на велосипеде в транзитной зоне. Разрешено перемещаться только пешком, или бегом – как до старта, так и будучи на дистанции. Сесть на велосипед можно лишь за пределами транзита. Слезть с велосипеда нужно до границ транзита.

Запрещается находиться в обнаженном или неприличном виде. Запрещается находиться в транзитной зоне после её закрытия. Вновь оказаться в транзите можно, лишь будучи на дистанции, или по окончании соревнований. **Плавательный сегмент.**

Запрещено препятствовать движению других атлетов; блокировать, топить, бить или хватать их. Разрешен любой тип гребка, можно передвигаться по дну. Спортсмен должен надеть шапочку, выданную организаторами соревнований.

Велосипедный сегмент.

Запрещается езда на велосипеде без шлема. Запрещается езда на велосипеде с голым торсом. Запрещено препятствовать движению других атлетов. Запрещается передвижение без велосипеда. Спортсмен может идти пешком или бегом, ведя велосипед, или неся его на себе. Лидирование за другими участниками разрешено - для олимпийской и более коротких дистанций.

Во время велогонки номер должен быть сзади на теле атлета.**

Воспрещается опасное поведение. Любой спортсмен, который, по мнению судей, создает опасность для самого себя или для других участников, может быть дисквалифицирован, и удален с трассы соревнований.

Беговой сегмент.

Запрещается бежать босиком. Запрещается бежать с голым торсом. Запрещается ползти. Можно идти пешком. Во время бега номер должен быть спереди на теле атлета.

* -- По правилам ITU, лидирование на велоэтапе разрешено лишь для профессиональных триатлетов, т.е. стартующих в категориях "элита", "элита до 23х" и "юниоры". Для любителей и ветеранов (т.н. "age-groups") лидирование на велоэтапе запрещено. Однако на практике контроль за исполнением этого запрета трудно исполним. В связи с чем организаторы многих стартов могут разрешать драфтинг и в любительских и ветеранских гонках. Подобное практикуется не только в России, но и на множестве международных соревнований. Например PanAmerican Championship , Alanya International Triathlon и многие другие любительские старты весьма высокого уровня. ** -- Это правило действовало до 2004 и отменено ITU для соревнований Элиты в современной редакции правил. Взамен организаторы снабжают участников номерами на шлем, и на велосипед.

Общие требования безопасности на соревнованиях.

Ответственность оставаться на дистанции остается за спортсменом. Любой спортсмен, который покажется судьям или медицинским работникам, представляющий опасность для себя или других, может быть отстранён от соревнований.

Спортсмены не могут сопровождаться в финишном створе любым лицом не соревнующимся в данной гонке.

Разнообразие сложно-технических тренировочных средств в триатлоне, требуют от занимающихся хороших знаний по технике безопасности. Вся ответственность за безопасность спортсменов на тренировках и соревнованиях по триатлону возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

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

5.3. Требования к кадровому составу и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП (Приказ Минспорта от 2 ноября 2022г. №906)

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки следующие:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным **стандартом** "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным **стандартом** "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным **стандартом** "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054). 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).

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры): 1) наличие бассейна 25 м или 50 м; 2) наличие тренировочного спортивного зала; 3) наличие душевых; 4) наличие медицинского пункта, 5) оборудованных раздевалок,

в соответствии с **приказом** Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "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 труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях"

(зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица N 1

N 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.	Доска информационная	штук	1
6.	Дрель ручная	штук	1
7.	Дрель электрическая	штук	1
8.	Звезда передняя (разных зубьев)	штук	2
9.	Камера	штук	10
10.	Капсула каретки	штук	5
11.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
12.	Мяч набивной (медицинбол) (3 кг)	штук	3
13.	Мяч футбольный	штук	1
14.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	2
15.	Слесарные инструменты	комплект	1
16.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
17.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
18.	Планшет	комплект	1
19.	Покрышка	штук	16

20.	Рулетка металлическая (20 м)	штук	1
21.	Седло анатомическое	штук	1
22.	Секундомер	штук	2
23.	Спицы	штук	50
24.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	4
25.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
26.	Тормоз ободной	комплект	1
27.	Тормозные колодки	комплект	20
28.	Тросы и рубашки переключения	комплект	100
29.	Цепи с кассетой	комплект	20
30.	Чашки рулевые	комплект	10
31.	Шатуны разных размеров	комплект	1
32.	Эксцентрик	штук	10

Таблица N 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		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 обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
2.	Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
3.	Запасные колеса шоссейные	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1

5.	Покрывшки для различных условий трассы	комплект	на обучающего	-	-	3	1	4	1	8	1
----	--	----------	---------------	---	---	---	---	---	---	---	---

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
					количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
1.	Беруши	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Велоперчатки	пар	на обучающего	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Велорубашка	штук	на обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Велотрусы	штук	на обучающего	-	-	3	1	5	1	8	1
5.	Велотуфли	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Велошлем	штук	на обучающего	1	2	1	2	2	2	2	2
7.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1	2	1

10.	Купальник (для женщины)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
И.	Обувь для бассейна	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
13.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
14.	Плавок (для мужчин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
15.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
17.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
18.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

1. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. / «Плавание» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства -М.: Советский спорт, 2006 г.

2. Захаров А.Л., Капитонов В.А. / «Велосипедный спорт. Гонки на шоссе». Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - М.: Советский спорт, 2006 г.

3. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королёв Г.Н., Семаева Г.Н. / «Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2006 г.

4. Столов И.И., Ушаков А.А., Радчич И.Ю., Зеличенев В.Б. / «Лёгкая атлетика. Многоборье» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2005 г. – 112 с.

5. Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычёв А.В. / «Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - г. Рязань, 2008 г.

6. Сушков Д.Ю./ Авторская программа спортивной подготовки по триатлону для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, центров спортивной подготовки - г. Тю-мень, 2013 г. – 126 с.

7. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Хрестоматия, Санкт-Петербург, 2002 г.

8. Уваров В.А. Триатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. - Йошкр-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003 г.

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

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

Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи (на цифровом носителе) выполнения занимающимися упражнений, в том числе подготовительных, по разделам: специальная физическая подготовка, обязательная техническая подготовка.

2. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.

3. Кино и фотосъемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.

Перечень интернет-ресурсов

<http://www.minsport.gov.ru/> - официальный сайт министерства спорта РФ

www.ftr.org.ru - сайт Федерации триатлона России

www.cycleon.ru - сайт Федеральной системы спортивной подготовки по триатлону

www.sbr88.org - сайт команды триатлетов

www.russiantriathlon.com - русскоязычный сайт о триатлоне

www.ironman.com - сайт серии соревнований по триатлону IRONMAN

www.triathlon.org - сайт Международной Федерации Триатлона (ITU)

www.iutasport.com - сайт Международной Федерации Ультратриатлона (IUTA)

www.trimapper.com - карта соревнований по триатлону в Мире

forum.swimming.ru - крупнейший форум по вопросам плавания в России

<http://lib.sportedu.ru/press> - официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»

www.sport-express.ru/ - спортивный портал

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

<http://shosser.ru/articles> Статьи Велоспор

<http://swimming.hut.ru/index.html> клуб любителей плавания

<http://www.fizkulturaiisport.ru/> Теория и методика физического воспитания и спорта

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

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

<http://tst.sportedu.ru/> Технология спортивной тренировки

<http://www.sportmedicine.ru/> Спортивная медицина -информационный интернет-портал

<http://www.gokarting.ru/articles/93/> Психологическая подготовка

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

7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий МБУ СШ «Водник» формируется ежегодно на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных организаций. План находится в общем календарном плане учреждения и является приложением к настоящей программе.